

घरेलू इलाज

(सरल-उपचार-संग्रह)

*

वैद्यरत्न चन्द्रशेखर गोपालजी ठक्कर

आयुर्वेदाचार्य

डी० एससी० (आयुर्वेद) डी० ए० एस० एफ० आयुर्वेद ब्रह्मस्पति,



भारतीय ज्ञानपीठ प्रकाशन

ज्ञानपोठ लोकोदय ग्रन्थमाला ग्रन्थांक -२२३

सम्पादक एवं नियामक

लक्ष्मोचद्र जैन

Lokodaya Series Title No 223

GHARELOO ILAJ

(Home Therapy)

Vaidyaratna

Chandrashekhar G

Thakur

Bharatiya Jnanpith

Publication

First Edition 1965

Price Rs 2 00

©

भारतीय ज्ञानपोठ

प्रकाशन

प्रधान कार्यालय

६ मन्त्रीपुर राव प्लेस, बलवन्ता २७

प्रचारान कार्यालय

दुर्गाबुद्ध मार्ग, वाराणसी ५

विक्रय केन्द्र

३६२०।२१ नेताजी सुभाष मार्ग, दिल्ली १

प्रथम संस्करण १९६५

मूल्य २ ००

समिति मुद्रणालय, वाराणसी-५

आदरणीय डॉ० सम्पूर्णानन्दजी
को सादर समर्पित

• • •

भूमिका

यद्य श्री चन्द्रशेखर ठक्कुरकी एक अन्य पुस्तक 'आरोग्य दपण' इसके पहले प्रकाशित हुई है जिसमें ऐसी बहुत सी सूचनाएँ दी गयी हैं जो आरोग्य सुरक्षित रखनके लिए उपयोगी हैं। यह नयी पुस्तक 'घरलू इलाज' विभिन्न रोगोंके आयुर्वेदिक उपचारका मागदशान करनेके लिए लिखी गयी है। इसमें अधिकतर ऐसी औषधियाँ ही बणन किया गया है जो रागामें प्रभावशाली हैं और घरमें ही बनायी जा सकें।

विशेषकर गाँवमें, जहाँ वद्य डॉक्टरकी सेवा उपलब्ध नहीं होती वहाँ तो इस प्रकारके उपाय आशुवाद स्वरूप होते हैं। हमारे यहाँ अभी भी बहुत से घरमें देशी दवाइयाँ रखी जाती हैं और घरके वृद्धजन इन दवाइयाँका उपयोग अच्छी तरह जानते हैं। अब समयके साथ इस नानका लोप होता जाता है।

शरीरमें छोटे मोटे विकार पैदा होनेपर घबराकर इधर उधर दौड़ा धूपी करनेके बदल, घारजके साथ, क्या हुआ है, और किस कारण' इसपर विचार करें और घरमें ही जो चीजें मौजूद रहती हैं उनकी सहायतासे उपाय करें तो हम बहुत भी मुसीबतासे बच सकते हैं। जल्दी अच्छे हो जायें और दावारा फिर बीमार भी न पड़ें इसका अच्छा रास्ता यही है। ये सब बातें इस पुस्तककी सहायतासे सब कोई अनुभव कर सकते हैं।

पुस्तक बड़े ध्यानसे और प्रयत्नपूर्वक लिखी गयी है इसके लिए मैं लेखकका अभिनन्दन करता हूँ।

१-बिलिंग्टन त्रिनेष्ट
नयी दिल्ली-४

— मोरारजी दासाई

प्रस्तावना

हमारे देशमें ग्रामीण देशों चिकित्सा आयुर्वेदका ही एक प्रचलित भाग है। आयुर्वेदका चिकित्सा विभाग वैसे तो असह्य योगका सागर है। कई भाग हमारे बीच बहुत अधिक प्रचलित भी हैं, यह इस कारण भी कि वे सरल भा हैं और उन्हें तैयार करनेमें कठिनाई भी नहीं होती। उदाहरणके लिए सिंघाडा और सकरकदके चूणके प्रयोगको लें। दोगो चीजें सुगमता से मिल जाती हैं और बनानेमें भी कठिनाई नहीं हाती। विदशी औषधिया की तरह महँगे भी नहीं और सौम्य, सरल तथा गुणकारी तो हैं ही।

एक बार एक महिला रक्त प्रदर रोगसे पीड़ित थी। काफ़ी पैसा खर्च करके अनक वैद्या डॉक्टरों और महिला याग विशेषज्ञोंसे चिकित्सा करानेपर भी उसे अपेक्षित लाभ नहीं हुआ। अंतमें एक बूढ़ी जानकार महिलाकी सलाहसे फिटवरी और गेरूका प्रयोग किया गया, इससे कुछ ही दिनांक वह महिला स्वस्थ हो गयी। प्रस्तुत पुस्तकमें जिन प्रयोगाकी जानकारी दी गयी है उसमें हमने अनेक रोगियापर प्रयोग करके देखा है। रागियाको इन प्रयोगोंसे आश्चर्यजनक लाभ हुआ। इसी प्रकार बिच्छूक दशनपर नमकके जलका प्रयोग है। इस तरहके सरल सौम्य व शीघ्र गुणकारी योगाका भारतीय ग्रामाण जनताका अत्यंत आवश्यकता है। क्याकि वहाँ पूरा चिकित्सा साधना तथा जानकार चिकित्सकोंके अभावके कारण अनक कठिनाइयाँ उपस्थित होती हैं। ऐसी परिस्थितिमें ग्रामीण देशों चिकित्सा जो निर्दोष, लाभदायक या अल्प-व्यय-साध्य है, का उपयोग लाभदायक है।

गाँवकी बात छोड़ भी दें तो शहरामें भी बड़ी अजीब स्थिति है । बड़े-बड़े अस्पतालामें जनता पकितयामें खड़ी घण्टा प्रतीक्षा करती रहती है । मध्यमवर्गने लिए इतना समय दे पाना सम्भव नहीं होता । गरीब लोग तो अपानताके कारण निदान क्या समझें । व्यक्तिगत अस्पतालामें तो सेवाकी भावनाएँ खोती जा रही है । वहाँ तो जनताको केवल असु विधाएँ ही मिलती हैं । डॉक्टर तीन चार ओपधियाँके नाम लिखकर दायित्व समाप्त समझ लेते हैं । कुछ पेटेंट इजेक्शन या विटामिनकी गोलीयाँ लिख दो जातो हैं जिनमें से कुछ खायी जाती है और कुछ तो यूँ ही पछी रह जातो है । कुछ ही दिनों पहले एक महिला चिकित्सक विदुषी ने वृद्ध सम्मेलनमें कहा था कि “हम लोग प्रेस्क्रिप्शन लिखनकी कलाको खोते जा रहे हैं । अनुभव हो या न हो हम विदेशी ओपधियाँकी कम्प नियोंके एजेंट बनते जा रहे हैं ।” एक बड़े चिकित्सकका तो कहना है कि आजकी पेटेंट ओपधियाँकी एकत्र कर यदि समुद्रमें फेंक दिया जाये तो मानव जातिपर महान उपकार होगा और अपकार होगा समुद्रमें रहनेवाले प्राणियोपर । इंग्लैण्डने महान चिकित्सक डॉ० किनेथ वाँकरका कहना है कि “अब जब भारतने स्वतंत्रता प्राप्त कर ली है और विकासोन्नयनकी आरम्भप्रसर है हम उससे आशा करते हैं कि वह अपने प्राचीन ज्ञान भण्डारसे पश्चिमको बहुत-कुछ देगा ।” ध्यान देने योग्य यह बात भी है कि चीनकी सरकारने भी अपनी ग्राम्य वैद्यककी पूरे उत्साहके साथ बढ़ावा दिया है । अमेरिकाके भी एक प्रख्यात चिकित्सकका मत है कि ‘आजके तथाकथित ओपधियोंके आढम्बरसे ग्रस्त होकर मैं तो चरक संहिता’ में लिखे हुए क्वाथा (काढ़े) को पसंद करता हूँ । यदि विश्व उन्हें स्वीकार कर ले तो निस्सन्देह रोग मुक्त हो जाये ।” ऐसे अनक महत्त्वपूर्ण व विश्वसनीय अवतरण यहाँ लिये जा सकते हैं किन्तु संक्षेपमें यही कहा जा सकता है कि आधुनिक चिकित्सा पद्धति प्रायः जोखिमो है । यह व्यय साध्य तो है ही, लाभके बजाय हानिकारक और विपाक तो है । सत्य एक ही

हो सकता है, दो नहीं। आधुनिक विज्ञानप्रज्ञाओं के आविष्कारों से हम मलीभाति परिचिन ह, एवं उनक उत्साहको सराहना भी करत है। पर तु प्रमाणात्मक रूपमें नित्य नवीन खोजोंको अति उत्साहमें बढ़ावा दवर प्रचलित कर देना और च द ही दिनामें इन खोजोंको हानिकारक समझर छोड़ देना भी कोई बुद्धिमानों है क्या ?

और यह भी स्मरण रहे कि हम वर्तमान चिकित्सा पद्धतिका विरोध अवधारण नहीं कर रहे हैं। वर्यो आधुनिक पद्धतिका अन्वयन करे तथा विशेषतः आरामक विचार विमर्श करनेके बाद ही हम यह लिखनरी बाध्य हुए ह। स्थिति कितनी पीडाक है इसका अनुमान हम मङ्गल इतनमें लगा सकत ह कि वर्तमान चिकित्सा पद्धतिमें नित नय अनुसंधाना, प्रयोगा और उपलब्धियोंके बावजूद लाभ और आराम नहीं प्राप्त हो पा रहा ह। मङ्गल यह भी है कि केवल आपथियाद निराधार ह। स्वास्थ्यके लिए खान पान और सयम आवश्यक हैं। इसीलिए आयुर्वेद पथपर ही अधिक बल देता ह। स्थिति आज यह भी है कि अनुभवी वय चिकित्सकोंका भारी अभाव ह। खान पान भी हमारा अवस्थित हो गया है। स्पष्ट कहें तो हम काफी पिछ गये हैं। मशीनोंके द्वारा द्रव ओषधिया पीत्र और पर्याप्त मात्राम तैयार होता ह। ओषधियोंमें मिलावट भा होती ह, असली वस्तुमें कृत्रिम वस्तुकी समानता की जाती ह। अनक मन्दगुण और असली ओषधियाका ता मिलना दुर्लभ ह। जो मिलती भी है ता व बड़ी मँगा। य सब बड़ा चिन्तनीय स्थिति है।

ग्रामीण आपथि प्रयोग वास्तवमें जनतामें प्रचलित बहक ग्रास्त्रक अनेक सरल प्रयोगोंका ही स्वरूप ह। आयुर्वेदमें मकड़ा सरत याग है। चन्द्रदत्त, 'मपज्य रत्नावला', चरक, 'आर प्रकाश', 'शान्ताधर संहिता' में अनेक सूत्र मिलत ह। जैसे—ज्वरमें लघन करना चाहिए और गुडचाका स्वरस लेना चाहिए अतिसारमें बिम्बफलका प्रयोग लाभकर ह, अश (बवासार) में कुटजवक बरतना चाहिए, मन्दाग्निमें पिप्पलीका प्रयोग

प्रस्तावना

उत्तम है और अजीर्णमें साठ और गुड लाभदायक होता है । ये प्रयोग यह बतलाते हैं कि आज हम जिन्हें ग्रामीण ओपधि प्रयोग कहते हैं वे कितने मरल, सोम्य और लाभकारी योग हैं ।

पहले आयुर्वेदका भी कितना प्रचार प्रसार था । यह ग्रामीण ओपधि ही सबसे बरती जाती थी । चिकित्साके नामपर जनताका यही धन था । आँगनमें उग हुए पोधा (तुलसी, बेल, बामा) और रसाईपरके पदार्थों तक ही यह ओपधालय सीमित था, तथा जनता इसीसे आरोग्य पाती थी । कि नु आज इस विद्याका प्रायः लोप हो चुका है । आज हमारे चिकित्सकों को यह भी जानकारी नहीं कि चावलका कितनी किस्म होता है, और किस प्रकारका चावल किस समय खानेस लाभकारी होता है इसके ज्ञानकी तो शायद कल्पना भी नहीं करनी चाहिए । 'सधिवात' के रोगीको वेदनाशामक (विषाक्त) टिकियाके साथ डॉक्टर दही मट्ठा पीनकी सलाह निस्सकाच दे देते हैं । सोचनेकी बात है कि इससे रोगीका उपकार कैसे हो सकता है । सधिवात, कामला (पीलिया), उदरराग आदि अनेक ऐसी व्याधियाँ हैं जिनका रामबाण ओपधियाँ प्राप्य हैं । दुर्भाग्य केवल यह है कि इन आपधियोंके सच्चे ज्ञाता बहुत अल्प हैं । व्यापारिक दृष्टिकोण अपनाकर प्रयोग बढ़ते जा रहे हैं और चिकित्साकी दृष्टिसे निदानका लोप होता जा रहा है ।

मेरे पूज्य पिताजी स्व० श्री बच्च गोपालजी भाईने 'बचक चिकित्सासार' द्वारा एक हजार, 'बचक पारिजात' द्वारा पाँच सौ तथा 'अम ग्रन्थ' द्वारा कुल दस हजारसे भी अधिक योग सुन्दर और सरल रूपमें गुजराती भाषामें लिखे हैं । उनकी यह धारणा थी कि हमें आयुर्वेदक प्रचारमें किसी प्रकार का सकाच नहीं करना चाहिए । इस पुस्तकमें भी प्रचलित-अप्रचलित सबका योग संग्रहित है । पर अम ग्रन्थमा भी सबका प्रतिष्ठ शास्त्रोपयोग दिया गया है जिनमें से कुछ यहाँ भी संग्रहित कर लिये गये हैं । विशेषकर ग्रामीण वचक (घरलू इलाज) गृह उपयोगी अनुभूत प्रयोग

इस पुस्तकमें दिये गये हैं। मुझे विश्वास है कि पाठकोंका इससे पूरा लाभ होगा। प्रायः सरल घरेलू इलाज इसमें अधिक हैं परन्तु कतिपय शास्त्रीय यागाका भी नामालेख पाठकोंके लाभार्थ किया गया है। इससे केवल यह अज्ञान न लगाया जाये कि यह आयुर्वेदशास्त्र इतना ही सीमित है। आयुर्वेद तो एक अनन्त शास्त्र है। एवं उसमें बहुत गहराई है, अनन्त सिद्धांतोंका यह समुद्र है। यह पुस्तक तो तथा कथित एवं दक्षित सरल यागाका मरिच उपयोगी संग्रह ही है।

समय समयपर अनेक पत्र-पत्रिकाओंमें प्रकाशित मेरे स्तंभोंमें लगातार गहरी रुचि ली और मुझे यह भी जानकारी मिली है कि लोग लोग उन यागोंमें लाभ भी उठाया। अतः उनमें से भी कुछ योग इस पुस्तकमें संग्रहीत किये गये हैं।

यह धारणा भ्रममूलक है कि रोगका निदान आवश्यक नहीं है। रोग का निदान तो सर्वप्रथम आवश्यक है ओषधिका चयन बादका है। इसके लिए बड़े बड़े ग्रंथों व संहिताएँ हैं जो विद्वानोंके उपयोगके हैं कि तु यह पुस्तक तो प्राथमिक उपचार (फ़स्ट एड) जैसी है। विकार उत्पन्न होते ही ऐसे सरल प्रयोगोंसे व्याधि का क्षमन हो जाता है। नये वैद्य चिकित्सक व धुआँके लिए भी यह पुस्तक व्यावहारिक और उपयोगी सिद्ध होगी। पुस्तकके अन्तमें आपघ्निकोंके माप-तोल दिये हैं और प्रारम्भिक रोगानुसार अनुक्रमणिका (प्रयोग क्रमांक युक्त) भी दी गयी है।

आयुर्वेदके प्रति सहानुभूति व सहृदयता रखनेवाले भारत सरकारके भूतपूज्य वित्तमन्त्री माननीय श्री मारारजी देसाई ने अपना बहुमूल्य समय देकर इस पुस्तककी भूमिका लिखकर मुझे कृतार्थ किया। इसके प्रकाशनके लिए मैं भारतीय ज्ञानपीठका आभारी हूँ।

मेरे लिखे गुजराती वल्लकीय साहित्यका लोगोंने काफी स्तुति और सम्मान दिया है। उन पुस्तकोंके अंगरेजी संस्करण भी प्रकाशित हुए हैं। अतः अब यह हिन्दी संस्करण अपने पाठकोंके हाथोंमें दत्त सुख और सतोष

का अनुभव कर रहा हूँ । पाठकोको यह लाभदायक सिद्ध हुआ तो मैं अपना परिश्रम सफल समझूँगा । इसमें किसी भी प्रयोगके अन्तर्गत आयी ओपधियोंके व्यावहारिक नामांश किसी प्रकारको कठिनाईका अनुभव करने पर पाठक भारतीय ज्ञानपीठके द्वारा मुझसे निराकरण कर सकते हैं ।

विजयादरामी
आश्विन २०२१

— चन्द्रशेखर गोपालजी ठक्कर

अनुक्रमणिका

(प्रत्येक यागस्य साथ योग्यता नमोक्तं दत्ता है, शृङ्खला १२१)

अग्नि दग्ध (जल जाना)

गण्डा मलहम १०८, पत्रगुणतः १०९

अजीण, अग्निमान्द्य, अरवि

गन्धस्त्रया ९, इत्ययं गीत याग ४६, अरवि लिपि ५१, दाहिमर।
शरयत ११५, अजाणनाशक याग १२५, अजाणहर याग १२०,
ताडिमाष्टरचूर्ण ८१, अभयामाष्टर ९९, हिंगुष्टरचूर्ण १६३, पचरात्र
चूर्ण १७०, अग्नितुण्डावटा १८१, म्यादिष्ट चटना ३५, लयनविरचन
चूर्ण १४५, मनोरजनचूर्ण १५५, छुहारका अचार १८३

अनिद्रा

अनिद्राके उपाय ४, अनिद्रा लिपि प्रयाग १३

अपस्मार - मृगी

मृगीक लिपि प्रयोग ५६, मृगीहरन नस्य १०२, १०३

अम्लपित्त

घात्रीलोह ३६, अम्लपित्तहरचूर्ण ७८, कामदुषा ११६, दाक्षा-
दिषटा १६७, अम्लपित्तहर प्रयाग १८९, नामः शरमायन ३, शान्ति
चूर्ण ३२, शतपथ्यान्त्रिचूर्ण २३१

अनुक्रमणिका

१३

अतिसार - दस्त - ऐंठन (शूल)

दाहिमक प्रयोग ४८, दाहिमाष्टचूर्ण ८१, शालकौक रस्तेमें १०५,
धिल्यादिचूर्ण २०० रमपपंटी २०८, पचासृतपपंटी १००, ऐंठनक
उपाय १५, ऐंठनमें १४१, मग्नहणाम १०४

अश - बबामोर

रजामोरक लिण २९, ८७, नागरुपर योग १०८, बबामोरक
लिण १६३

अश्मरो-पथरी

पथराक उपाय ३६, पथरीतोड़ पाथ २१२

आघाशीशी (अर्घविभेदक)

आघा शीशीके लिण ६१, आघाशीशीहर योग १५६

आमवात - संधिवात

शिलाजीव रसायन १, घातनाशक गृगु १३१, आमवात २३८,
सहाराहनादिबाध २३२, सिंहनादगृगुल २३४

आतव रोग (ऋतु दोष)

ऋतुगोचकवटी २३, रज शुद्धि बाध १२१, महिलाओंक
लिण १०६

उलटी (छर्दी, कै)

उल्टी बन्द करनेके लिण २८, इलायचीका प्रयोग ४६, उल्टी नाशक
योग ८४

कब्ज - (कब्जियत)

कब्जके लिए २२, शात्तियोग ३२, कज्जम १३, मलशुद्धियोग १३४ कोष्ठशुद्धियोग १४६, स्वादिष्टिरेचन १६५, पचसकार १७१, लवणमाम्बरचूर्ण १७२ मृदु रिरेचन गुदा १७९, मलशुद्धि १९४, शिंशारसायन १६८, त्रिफलाचूर्ण २०२

कामला

कामलाके लिए योग ७, ८, कामलाकी मुपत दवा १५४

कर्ण रोग

कर्णरोगहर तल २, ड्रेसिंग ऑइल १०६

कास - खासी

खासीके लिए योग ५ पचामृतलेह १७, दाडिम योग ४८, न सिटन घाला खाँसो ८५, चन्द्रामृत १६६, सूखी खाँसाक लिए १८८, लवणा दिनदी २१०, खाँसाके लिए २१४

केशरक्षक प्रयोग

भृगराजकटप ३६, गिरते बाल रोक्नेके लिए ६१, बालाक सान्दर्भक लिए ७४, बाल शरनपर १९६

गर्भ-रक्षक प्रयोग

गर्भरक्षक प्रयोग १७६

ज्वर

शीत ज्वरके लिए २१, सशमनी गिल्लोयका घन ६६, ज्वरक लिए

अनुक्रमणिका

उत्तम गोदन्ती ८८, ज्वरहरयोग ९०, ज्वरनाशक २०४, त्रिमु-
कीति २०३

त्वचाके रोग (चमडाके रोग)

ठण्डा मलहम १८ रक्तशोधक चूर्ण २०, रक्तशोधक योग ३
चन्दनादितैल ७७, रक्तशोधक हिम ६५, ड्रेमिंग ऑइल १०६, स्न-
रजन १०१, सफेद दागक लिण ११२, रक्तशोधक योग ११३, गुल-
मलहम १२२, रामबाण मलहम १४६, व्रणशोधक तैल १६१, निगुण-
का तल १६६, इन्डुलुसक लिण ११८

दमा — द्वास

दमामें उत्तम प्रयोग ३०, दमाक लिण ७५, श्वासहर मिश्र
१००, सोमकल्प १३६, दमा-भास २१४

दाह — तृपा

शीतऋषेय २७, तृपा-दाह ७० पित्तजनित दाह १०५

दातका दद

दौत आनेक समयके ददमें ४२, पायोरियाक लिण ७२, पायोरियामें
९७, नाड दुसनपर ११९, गुलार्क, दन्तमज्जन २०७

दौबल्य (अशक्ति, कमजोरी)

शिलाजीतरसायन १, शक्तिवृद्धकयोग १६, शृंगरापकल्प ३६, इला-
य जी प्रयाग ४६, स्वप्नदोषमें ५९, पौष्टिकगुटी ६५, अश्वगन्धादिचूर्ण ८०,
उत्सेजकयोग १०३, नरजीवनवटा १०४, वृष्यपौष्टिक चूर्ण १२४, वरा-
योग १२९, बाजीकरणलेह १३१, वृद्धदण्डचूर्ण १३२, शीतवायव्य
१५१, गरीबाका टॉनिक १५८, अपूर्वतैल १६३, रसायनचूर्ण २०१,

दूधका मसाला २०३, यमज्य शृणुप्रयोग २०६, शरीरकी पीड़ा
(कतरनक लिपि) ७६

नेत्र रोग (आँख के रोग)

नेत्र सूजनक लिपि ४०, दृष्ट्यापचा व्याग ४६, सर्वोत्तम शुरुमा ५८,
नेत्रमुखा १५९

प्रदर

प्रदर रोगपर २, प्रदरहरण ६६, मकोचनयोग ६०, प्रदरपिना
गक चूण ६८, मिठावचनका माला ६६, अदरग-धाकपर १२१, प्रदरपर
११२, रक्तप्रदरपर ४६, रक्तमर्मक १०४, प्रवाहपिष्टि २०५

प्रमेह (मूत्रविकार)

प्लवादि चूण १०३, प्रमेहहर चूण १४०, रक्त विद्रुम य म २०५
मूत्रचूण १८, मनुमूत्रतापर २६

पसलीका दद

पसलीक दर्दमें १८६, दुग्नागक मरहम १०७

पाण्डु रोग

रक्तमर्मक मिश्रण १३, नयायम ग्राह १६८, प्रवाहपिष्टि २०५

पेटका दद (उदर रोग आयु)

पेटक ददक लिपि ६९, पाण्डुचूण ७६, पारकचूण ११ ॥ १ ॥
मास्कर ९९, उदरग्राह अरु १०८, शूनागक योग १९९ ॥ २ ॥
चूण १४५, अपण्डिमाहृग्नि पर १८०, कौलरापर १ ॥ ३ ॥
प्रयोग २३३

अनुक्रमणिका

प्लीहावृद्धि (तिल्ली)

तिल्लीके बढनेपर ६४, तिल्लीक बढनेपर १४८

वालरोग

वालदवा ५७, वालकोंके दस्तके लिए १८५, उब्वारोगके लिए १०७,
वालकोंके रोग २३६

मधुमेह (मीठी पेगाव)

कडुआ घूर्ण ११७, मधुमेहपर २३०

मुखपाक

मुखपाकके लिए शीतल मजन २७, शतपण्यादिचूर्ण २३१

मुँहासे (खील)

मुँहास मिटानेके लिए ५५, मुँहासेके लिए ७३

मेद रोग

मेदनाशकयोग ११ मेन्रोगनाशक १५०, मेदनाशकयोग १९१

यकृत (लीवर) रोग

लीवरके लिए २६, लीवररोगके लिए ४१, तिल्लीवृद्धिपर ९४

शीतपित्तपर

शीतपित्तके लिए ५४, हरिद्रासण्ड १७७

शोथ — सूजन

सूजनके लिए ११४, पीडाशामकयोग ११०, आरोग्यवर्द्धिनी २१३,
सूजनमें १७५, पुनर्नवाचनवटी २॥॥

स्मरणशक्ति

स्मृतिवर्द्धकयोग १२, स्मृतिवर्धकयोग ८९, दिमागकी कम जोरी १४३

सर्दी-जुकाम

पुराने जुकामके लिए १४, सदाक लिए सदाका गोली ६४

हिचकी रोग

हिचकी रोगके लिए ६०, हिचकाहरप्रयोग १५७

हृदय रोग

शिलाजीतरसाधन १, हृदय रोगपर १६४, प्रमादरगुदा १२७, पुनर्नसाधनगुटी २११

विशेष प्रयोग

निचट्टके जहरपर ६४, जण्डट्टद्विपर १५३, आयुर्वेदिक घाय ३४, पायूप धारा ३३, स्वरसुधारयोग १०, शीतला प्रतिग्रन्धक ६, विपका उपचार २३७, बालकॉक रोग २३५, पथ्यादिद्विध २३४, आन्त्रशाथके लिए १३३



शिलाजीत रसायन

द्रव्य शुद्ध शिलाजीत, गिलायका घनसत्व, साफ बिम्बा हुआ गूगल ।
निधि सवप्रथम लोहेव इमामस्तेमे घा लगाकर उसमें गूगलको
बराबर कूटें । कूटनव बाद उसमें गिलायका घनसत्त्व मिलामें । फिर शिला
जीत मिलाकर उसे पुन कूटें जिससे तीना द्रव्य यथायाग्य मिल जायें । बाद
में दो दो रत्तीकी गाली बनाकर छायामें सुखा लेनी चाहिए ।

मात्रा एक स दो गाली तब दिनमें दा या तीन बार ।

अनुपान पानो अथवा दूध ।

गिलोयका घन, शुद्ध शिलाजीत और शुद्ध गूगल समान भाग लें । इन
तीन चीजोंके कल्पको गुजरात सौराष्ट्रके वैद्य 'जीवितप्रदायोग' के नामसे
जानते हैं । ये गोलीयाँ गायके घी में भी ली जा सकती हैं । तब इनका
चूण करके गायके घी में मिलाकर चाटें, ऊपरसे दूध पियें । यदि चूण
घी में न मिल सके तो चूर्ण मुँहमें रखकर दूध ऊपरसे पी लें ।

यह प्रयोग लम्बे समय तक करना चाहिए । एक नौ बरस तक बराबर
करनसे अनेक रोगियोंको अदभुत लाभ देखनमें आया है । इस प्रयोगसे
शरीरमें आनेवाली शिथिलता दूर होती है वायु कम हाती है, कफ तथा
जलीय तत्त्वक बढ़ने अथवा घटनसे शरीरमें जो बिकार पैदा होते हैं उ हें
यह दूर करके अग्नितत्त्वका जागत करती है । रक्त कणाका यह पुष्ट करता
है और बढ़ाती भी है । जिगर, मूत्रपिण्ड और पक्वाशयकी दशामें इससे
सुधार आता है । इमके सेवनसे भूख बढ़ती है और साता धानुभा तथा
आजमें वृद्धि होती है ।

घरेलू इलाज

इस प्रयोगकी कीर्ति हो जानेपर इसका नाम हमने 'जीवितप्रदा' के स्थान पर 'शिलाजीत रसायन' रख दिया है जो इसका वास्तविक नाम है।

इस प्रयोगमें गिलोय, गूगुल और शुद्ध शिलाजतु सीनाका मिश्रण है जो निम्नमें अतीव सरल है परन्तु अत्यंत गुणकारी भी है। यह योग जीवन विनिमय क्रियाको सुधारनेके लिए उत्तम है। और यह प्रत्यक्ष ही है। शरीरमें बड़े हुए दोषाको दामन करनेके गुण गिलोय—अमृता—गुडुची—के प्रसिद्ध हैं। यह दोषाको दामन करती है और शरीरमें संचित विषकी प्रतिक्रियाको ठण्डा कर देती है। गिलाय त्रिदोष दामक है। गिलायके स्वरससे बनी 'सशमनी' तो रामबाण बीज है। जीणज्वरके बाद कमजोरी दूर करनेके लिए यह योग अनुपम है। आजकल क्लोरोमाइसिटोन, हेट्रासाइक्लिन आदि कृमिघ्न (ऐंथीबायोटिक) औषधियाँ प्रयोग किया जा रहा है। लेकिन इनसे शरीर और शिथिल हो जाता है। क्वीनाइन जैसे प्रयोगोंसे चक्कर आने लगते हैं। मनुष्य तो आज मूलमें ही क्षीण होता है, ऊपरसे ये तीक्ष्ण प्रयोग किये जानेपर वह और भी कमजोर हो जाता है। ऐसी अवस्थामें 'शिलाजीत रसायन' उत्तम बलवर्द्धक कार्य करती है।

वैसे तो गिलोय, गोखरू और आंवलाका कल्प रसायनचूर्ण है और प्रसिद्ध रसायन कल्प गिना जा सकता है परन्तु यह प्रयोग तो बहुत लम्बे समय तक करना पड़ता है तभी उसके गुणाका लाभ उठाया जा सकता है। हमारी दृष्टिमें इस रसायन चूर्णके स्थानपर शिलाजीत रसायन अधिक उत्तम योग है। गूगुल वायु-नाशक है, रोपण है, और पौष्टिक हानिके साथ साथ उत्तम शोधक है। उपदग्ध, प्रमेह आम वात, कण्ठमाल आदिमें तथा रक्तमें अम्लतरव बढ़ जानेसे उसके विकारका नाश करता है। गूगुलमें देहका रंग निखारने तथा कांतिवर्द्धनका गुण भी है। रक्तमें श्वेत कणाको यह बढ़ाता है। आतव जनक है। उत्तम रसायन और दीपन है तथा कृमिघ्न है। इसीलिए धूपमें भी प्रयोग किया जाता है। दापन और वातानुलोमक होनेसे आन्त्राको—वास करके हा

रात्रोल और इन्द्रजीवे साथ दिया जाना है ।

गिलाय रसम बड़वा किन्तु गुणमें गरम है और सुपाच्य है । विनेय गमन करके मेद घटाती है और रसायन है । रक्तमें लाल कणाको बढ़ाती है । माना धातुआको वृद्धि करती है । विपाकमें मधुर होनेसे पित्त शामक है । विनेयकर रक्त रक्त मेद और वीर्यपर इसका प्रभाव बहुत होता है । मूत्र साफ लाती है । ज्वर और उसके कारण आयु दुर्बलता दूर करनेमें रामबाण है । गिलोयसत्त्वके स्थानपर गिलोयका स्वरस अधिक गुणकारी रहता है ऐसा हमारा अनुभव है ।

सिलाजीतके गुण तो अपार हैं । रक्तके दबावको यह कम करती है । नया जीवन देती है । धातु-वृद्धि करती है, वीर्यका शुद्ध करती है । मनु प्रमेह आदि रोगाम जहाँ भोज और धातु क्षीण हो जाते हैं वहाँ इसका प्रयोग उत्तम रहता है । मूत्र साफ लानेके साथ-साथ यह आयु भी बढ़ाती है । शरीरमें आनवालो किसी भी प्रकारकी निधिलताको यह अवश्य मिटाती है । इसमें उत्तम रसायनका सा प्रभाव होता है ।

आयुर्वेदके अधिकतर ग्रन्थ तो सिलाजीतको सक्‌रोगहर मानते हैं । इसलिए सिलाजीत, गिलोय और गुग्गुलुका संयोजन निम्न यह उत्तम कोटिका है । इतना ही नहीं यह प्रतिदिनकी चिकित्साम व्यवहार करने योग्य उत्तम योग है । निम्न अवस्थाआम यह विनेय रूपसे हितकर रहता है ऐसा हमारा अनुभव है ।

१ किसी भी प्रकारके ज्वर अथवा अत्यन्त किमी बीमारीके बाद आयु दुर्बलता दूर करनेके लिए यह अति उत्तम है । चारस छह ग्राम तक इसका सेवन करना चाहिए ।

२ किसी भी प्रकारका शूल क्रियाके बाद शरीरकी शक्ति फिर लौटा लानेमें यह उत्तम कार्य करती है ।

३ आजकल युवक वर्गमें स्वेप्नदोषकी शिकायत बहुत है । हस्तदाप द्वारा आयु हर्न कमजोरीकी भी शिकायत सुननेमें आती है ।

ऐसी अवस्थामें आगे दिये प्रयोग क्रमांक ५९ के साथ शिलाजीत रसायनका व्यवहार उत्तम प्रभावकारी रहेगा ।

४ प्रमेह, मधुमेह, उष्णदात, घातुसाव, वायुविकार, मूत्र विकार और वीर्य विकारमें यह बहुत गुणकारी है । गुर्मा (किडनी) को भी बल देती है ।

५ स्त्रियाके कमरका दद साव, सामरोग, रक्त प्रदर आदि विकारोंमें दनस शिलाजीत रसायन यानिमागको बल देती है और गर्भाशयको शुद्ध करती है । हिस्टोरियामें इस ताप्यादिलाहके साथ देनेसे विशेष प्रभाव होता है । श्वेत प्रन्तरमें असोकारिष्ट, लोघ्रासव, पद्मागासवम से किसी भी एकके साथ एक भास तक देनेसे लाभ करती है । हाथ पाँवकी कठन या सुन हो जाना और तन्त्रा आदि दोषाका दूर करके स्फूर्ति प्रदान करता है ।

६ आमवातमें अथ चिकित्साके साथ चालू रसनेसे मूत्र शुद्धि करके कमजारी दूर करती है ।

७ अस्थि भंग अथवा अथ किसी कारणसे आयो हुई कमीमें यह रसायन उत्तम रोपण करके शक्ति-युक्त करती है ।

८ शिलाजीत रसायनका प्रोस्टेट ग्लैंडकी वृद्धिमें भी उपयोग करनेसे बहुत लाभ पहुँचता है । वृद्धावस्थामें प्रोस्टेट ग्रन्थि बढ जानेपर मूत्र सम्बन्धी अनेक कष्ट होने लगते हैं कभी मूत्र बहुत आने लगता है कभी कठिनतासे आता है । शिलाजीत रसायन दो दो गोली दिनमें तीन बार निम्न पाँच चीजोंके चूर्णके साथ दगा बहुत लाभ पहुँचाता है—

वशलाचन	१	तोला
वगभस्म	१	तोला
कीचक बीज	१	तोला

मधी १ ताला

गूलरका घनसत्त्व १ ताला

उपयुक्त पौचा द्रवाका मिलाकर पी-दा आना भर इनमे प्रोस्टेट ग्लण्डकी वृद्धिमें लाभ करता ह । प्रोस्टेट वृद्धिमें चन्द्रप्रभा लोहशिलाजान युक्त भी अच्छा काम करती है ।

कई बार फाड पु-गी दाद खुजली रक्तकुष्ठ होनेसे गगरपर दाग रह जाते है । तब पुननवाजा घनसत्त्व गिलाजीत रसायनके साथ छहमे आठ मास तक दें । काला दाग धितकबरे गीतलाक दाग, और रक्तका अगुद्धिमें भी अंतर आवेगा । यह प्रयोग अनुभूत ह ।

रक्तका दबाव भारी हा, भारे शरीरमें कटन हातो हो, मिर दुबता हो घूमनी आवे तब गिलाजीत रसायनकी चतुमुख रसके साथ इनमे तत्काल प्रभाव करती ह, रक्तका दबाव कम करके अय विकाराको भी दूर करती ह ।

बद्धावस्थासे आयी कमजोरीके कारण यकान लगना सघियावा भारी हाना, चलनेमें ससि फूलना मोठा मोठा ज्वर बना रहना इन सबम शिला जीत रसायन छह माससे एक वर्ष तक लगातार लेनेसे उत्तम असर करती है । पट साफ हाता ह यकान, कमजोरी दूर होकर शरीरमें तराबट रहती ह । रुग्णता व वायु दोनों नष्ट होकर शरीरकी कानि और ओज बनता है ।

यह एक सीधा सादा और लाभदायक प्रयोग ह । सब लाभ इसे बना कर प्रयोगमें ले सकते ह ।

२

कणरोगहर तैल

लहसुनकी दो या तीन कली साफ करके तेलमें पकाकर उस तेलको

घरेलू इलाज

५

बूँदें कानमें डालनेसे कानका बड़े हिस्सेका विकार दूर होता है। कानमें अधिक दद होता हो तो बालकका मूत्र पाच-सात बूँद डालनेसे आराम हो जाता है। अथवा तिलका तेल चौथाई तोला बदरकका रस आधा तोला, मधु चौथाई तोला और सेंधा नमक दो रत्ती मिलाकर गरम करके उसे कानमें डालनेसे कानका दद आराम होता है। खानेमें खटाईका परहेज आवश्यक है।

३

आमलकी-रसायन चूर्ण

अम्लपित्तकी शिकायत अधिक देखनेमें आती है। खानेके बाद अथवा पहले खट्टी डकारका आना, छातीमें जलन, नाभिके नीचे हलका दद, अजीर्ण गस, अपच, कभी उलटी करनेकी इच्छा होना और खट्टी उलटी हाना अम्लपित्तके लक्षण हैं। इन सब शिकायतोंके साथ कभी कभी शरीरमें चकते हो जाते हैं। इन सबके लिए उत्तम औषधि आंवला है। ताजे आंवले को छायामें सुखाकर उनका चूर्ण करके, ताजे आंवलाके रसकी भावना दक सुखा लें। तयार चूर्णको आमलकी रसायन चूर्ण कहते हैं। आंवलेके रस की जितनी अधिक भावना दी जाये उतना ही ज्यादा गुणकारी चूर्ण बनेगा। ७ ग्र २१ भावना तक दिया हुआ चूर्ण लेना चाहिए। प्रत्येक औषधि निर्माता भी इस चूर्णको बेचते हैं। प्रतिदिन ४ से ६ रत्ती प्रातः समय लेना चाहिए पानीसे अथवा दूधसे जिस प्रकार भी अनुकूल पड़े इससे पित्त शांत होता है। थोड़ा प्राकृतिक विटामिन सी० इसमें असल रूपमें रहता है। इसके नियमित सेवनसे बाल बाले, गुदर तथा लम्बे होते हैं त्वचा चमकदार बनती है, शरीरमें शीतलता रहती है रक्त बढ़ता है और शुद्ध होता है। रोगी तथा स्वस्थ भी आमलकी रसायन ले सकते हैं इससे रोगीका रोग दूर होता है और निरोगी अधिक तंदुरुस्त होता है

भोजनके साथ दालमें ६ स १२ रत्तो चूण मिलाकर लेनेसे नयी ताकत आता है । दांत मजबूत बनते हैं । दृष्टि स्वच्छ ब तीव्र होती है । पित्त विकार व पित्तप्रवृत्तिवाताक लिए उत्तम औषध है ।

४

अनिद्रा दूर करनेका उपाय

नीद न आनेके अनेक कारण हैं जिनमें कुछ प्रमुख मानसिक कारण होते हैं । मानसिक कारण दूर करना चाहिए । बाजारम नीदकी टिकिया मिलती है, वह कभी नहीं लनी चाहिए, उससे और तरहके भी रोग हो जाते हैं ।

१ कूप्माण्ड (पेठा)का रस १० तोला निवालकर उसमें शक्कर मिला कर पीनेसे अच्छी नीद आती है । २ रक्तके ऊँचे दबावके कारण नीद न आवे तो सप्पग्या चूर्ण दिनमें २ से ३ बार लेना चाहिए । और भाजनम नमक नहीं लेना चाहिए या कम मात्रामे लेवे । ३ हार्ड ब्लड प्रेशर अर्थात् रक्तका दबाव ऊँचा हो तो चन्द्रावलह प्रातः साय आधासे १ ताला तक दूधके साथ लेनेसे अधिक लाभ होता है ।

५

खाँसीके लिए प्रयोग

बारम्बार खाँसी और सर्दी होती हो तो साठ जैसी ओषधि ही नहीं । सोठ कफकी नष्ट कर देती है । आयुर्वेदमें इसे 'महोषध' विशेषण दिया है । बम्बई कलकत्ता मद्रास जैसे कफप्रधान देशमें इसका हमेशा उपयोग हित कर है । साठका उपयोग करनेकी सरल पद्धति नीचे बतायी है—

घरलू डलाज

•

साठका ११ आना भर चूर्ण लें । धीमे गरम करके सगमें गुह्य टुकड़े टालकर जब एकरम बन जाय तब साठका चूर्ण डालकर हिला दें । तब एक गाला बन जायेगा । उसे प्रातःकाल भाली पेट लें । सर्प तथा पारम्भ्यार छोक आनमें यह प्रयोग अति लाभदायक है ।

६

शीतला-प्रतिघन्धक

आजकल जहाँ-तहाँ शीतला रोगका उपद्रव बहुत बढ़ गया है । यह खपी दूध घातक है । इसके लिए एक लाभकारी प्रतिघन्धक उपाय यह है कि जगली बेलके बीज हर रोज आठ दाने लेकर पानीके साथ निगल जायें, या उसका चूण करके मधुके साथ घाटें । यह एक प्रभावकारी धस्तु है जो शीतलामाताके कोपको रोकती है । माता निकलनेके पश्चात् इसको दे सकते हैं । बड़ी-बड़ी सस्याओंको इसका प्रचार करना चाहिए । ८ से ९ दाने तक लेकर चूण करके सुबह शाम दो बार मधुके साथ घटानसे उसका असर १ वर्ष तक रहता है । एक सप्ताह प्रयोग करना चाहिए । बालकके लिए अनुपातसे आधी या कम मात्रा कर दें ।

७

कामलाके लिए प्रयोग

सोडा बाइ कार्ब, भवसार, प्रत्येक आठ आठ तोला, त्रिफला १६ तोला, घोघा हुआ पारा, मधककी कज्जली ८ तोला कज्जलीमें अथ द्रव्याका बारीक चूर्ण मिलाकर रखें । ४ से ८ रत्ती तक दिन में ३ से ४

वार त्रिफला ववाधके साथ देना चाहिए ।

घा तथा चिकनी वस्तुएँ न ल । गन्नेका रस, नारियलका पानी बिना मक्खनकी छाछ लेनी चाहिए । कामलाके लिए यह उत्तम प्रयोग है ।

८

कामलाके लिए प्रयोग-२

आधला, सोठ, काली मिच पीपर हल्दी और उत्तम लौहभस्म, ये दवाइयाँ मम भाग लेकर मिला लेवें ।

मात्रा—दो आना भर सुबह, दोपहर और सायकाल मधुके साथ लेवें । कामलाका उग्र प्रकोप भी ३ से ७ दिनमें घा त हो जायेगा । यह अनुभूत प्रयोग है ।

ऐसे ही प्रयोग क्रमांक २३१ का गतपयादिचूण लेनेसे भी लाभ होता है ।

९

गन्धकवटो (लशुनादिवटो)

गुड गन्धक लहसुनकी छिली हुई कली, भुना जीरा, पीपर सोंठ मिच काली, सेंधा नमक और सबल ये सभी बराबर भाग ले लें ।

लहसुनकी छोड़कर अग्र द्रव्याका कपट छान घूर्ण करके लहसुनम पाटकर बादमें नीबूका रस डालकर अच्छी तरहसे घुटावें, फिर चनेके बराबर गोली बना लेवें । गोली पानीके साथ आवश्यकतानुसार लें । पटक

दद मिटता है। अजीर्ण दूर होता है। अतिसार, उलटी, कालराम भा लाभ करती है। रक्तके ऊँचे दबाववालेको लहसुनकी यह प्रयोग लाभकर है, स्वादमें भी उत्तम होती है। पेटकी गस कम करनेके लिए रामबाण है।

१०

स्वरसुधारक प्रयोग

१ कच्ची हींग १ तोला और देशी कपूर १ तोला लेकर दोनोंको पीसकर रस्ती भरकी गोली बनाकर मुँहमें रखकर चूसनेसे स्वासका उठता वेग शान्त होता है। खाँसी कम हो जाती है। छातीका, पाश्वर्क शूल मिट जाता है। दाँतके कीड़े नष्ट हो जाते हैं।

२ सघब नमकका टुकड़ा मुँहमें रखकर धीरे धीरे चूसनेसे कफका जमाव गलेमें से दूर होकर खाँसीमें आराम मिलता है।

३ धूक निगलनेपर गलेमें दद हो सूजन मालूम पड़े तो तुरंत दिनमें दो बार संधानमक्के गरम पानीसे कुत्ला करें। यह एक घरेलू उपचार जिसकी प्रशंसा गलेके स्पिंगलिस्ट भी मुक्तकण्ठसे करते हैं। गला बैठ गया हो तो मुँहमें शीतल चीनी रखकर चूसें — इससे आवाज खुल जाती है।

४ सभी प्रकारकी खाँसीके लिए एक उपयोगी प्रयोग बतलाते हैं। लौंग, कत्या, इलायची बहेड़ाकी छाल मुलहठी और मरिच में छह चीजें बराबर लेकर—इसीके बराबर मुलहठीका सौरा लेकर कूट लें। फिर मधुमें मिलाकर गोली बना लें। इन गोलीयाँ चूसनेसे अधिक लाभ होता है।

५ गलेमें बाल अटक जानक रोगमें शक्कर मक्खन, मधु, द्राक्षा और शीतल चीनी मिलाकर खानेसे तुरंत लाभ होता है।

मेदनाशक प्रयोग

मेदा—चरबी बढ़नेकी शिकायत अधिक पायी जाती है । उसके लिए मधु, जलका प्रयोग उत्तम है । विशेषकर ग्रीष्मऋतुमें अधिक लाभदायक है । सेवन विधि इस प्रकार है—डेढ़ ताला गरम पानीमें शुद्ध मधु ३ तोला डालकर एक प्यालेमें दूसरे प्यालेमें डालकर मिश्रित करके पी लें । प्रतिदिन प्रातः काल ऐसा करनेसे मेद रोगके लिए अति लाभदायक है । नियमित और मर्यादित आहार विहार करना चाहिए ।

१२

स्मृतिवद्धक प्रयोग

विद्यार्थी बकाल, लेखक, प्राप्तेसर बगरह जैसे दिमागी काम करनेवाले बग मानसिक यकावट और स्मरणशक्तिके अभावकी बात करते हैं । उनके लिए—गिलाय ब्राह्मी दाखाहूली घब, हरड, भागरा, अपामार्ग जटामासी, कूठ समभाग लेकर कूट लें । दो आना भर प्रातः काल दूधके साथ लें, पेट साफ होगा स्मरण शक्ति बढ़ेगी । नेत्राको बल मिलेगा । यह एक उत्तम प्रयोग है । दिमागी काम करनेवालाको विशेष उपयोगी ।

१३

अनिद्राके लिए

बढिया पीपलामूलका चूर्ण दो आना भर गुडके साथ मिलाकर चाट या पीपलामूलका चूर्ण दूधमें उबालकर पी जावें । दूधमें घी लें । भोजनो

परात अगूरासब आधासे १ औंस तक पानीसे साथ लें । पाँचाने तलवापर तेलकी मालिग करे । रातको भात, दूध, घी जसा स्निग्ध आहार लें । धायुकारी चीजें न लें । अनिद्रा रोग रक्तासे होता हा ता सपगंधा बहुत पयादा लाभ करती ह । इमका चूण ४ रस्ती सुबह शाम लेनसे लाभ होता है । अथवा गन्धावली भांगरा, बच, ब्राह्मी, सपगंधा, डोडो (जोषती) इन बीजाको समभाग कूटकर ४ ६ रस्ती सुबह शाम दो बार लेवें । मानसिक शांति रहती है । घरमें स्त्रियाको मानसिक अवसादकी हालतमें देनेमे, हानेवाले हिस्टोरिया, उन्माद, धक्कर आदिमें विशेष लाभ पहुँचाती ह । फिटको रोवती ह । अनेक प्रकारके मानसिक रोगोंमें यह प्रयोग लाभदायक है

१४

पुराना कफ शान्त करनेका उपाय

कायफल छाल और तालीसपत्र प्रत्येक २ २ तोला लेकर ८ तोला पुराना गुड़में कूटकर छोटी बेरके बराबर गोली बना लें । २ ४ गोली गरम पानीसे सुबह शाम लेवें । पुरानो व विकृत हुई सर्दी मिटती ह । कफके साथ प्रवास, दम भी रहे ता ऊपरके चूणमें भारगोमूलका चूण २ तोला और गुड ८ के बजाय १२ तोला लेवें, बहुत ही अकसोर दवा ह ।

१५

मरडा (ऐठन) का उपाय

माजुफल, हरड़, कपूर, अचिला प्रत्येक १ १ तोला लेकर आधा

ताला बसर बारीक करके गुलाबजलमें घोंटें फिर उड़क दानेके बराबर गाली बना लें । १ गाली रातका छाएन साथ लें । ऐंठन पुरानी ऐंठन इस दवासे तुरन्त मिटती है । गहूँकी चीजें न खावें ।

१६

शक्तित्वद्धक प्रयोग

तालमसाना, शतामरी, अश्वगन्धा और शलपन्था प्रत्येक ढाई तोला और मुलहटा ५ ताला लेकर बारीक कपड छान चूण कर लें ।

अनुपान दूध, धारोष्णदूध या जल अथवा फलाके रसके साथ आधा तोला सुबह शाम लें ।

यह चूण शरीरमें रस रक्तादि धातुआका अच्छा तरह पोषण करता है । वीर्य तथा बल, स्मृति, उत्साहका बढाता है । यह सस्ता और उत्तम रसायन है ।

यह चूण सनसे पहले पेट साफ कर लें और सप्ताहमें एक या दो बार त्रिफला या हरद-जसे चूण लेने चाहिए ।

निशेष टिप्पणी —छाटे बालकाका गठन कमजोर हो तो दे, लाभ हागा । सगर्भा स्त्रीके, इसका नियमित सेवन करनेसे बालक हृष्ट पुष्ट और तंदुरुस्त तथा गौरवणका हागा । प्रसूता स्त्रीको देनाम दूध लूध आता है । नवयुवकाके दुग्ध त्याग आदि दोषाम विनैष लाभदायक । किसी भी बीमारीके पश्चात् दनसे पोषण कायका बल दवर रक्त्त मांस बढाता है । कमजारी बहुत हो ता सुबह शाम सुवर्णमाक्षिक, मण्डूर और प्रवाल-पिष्टि प्रत्येक ३ ३ रत्ती लेकर मिलावें फिर पुडिया बनाकर मसुसे खाएँ ।

ऐस सरल व सुन्दर प्रयोग बहुत ही लाभ करते हैं । रोगी नीरोगी

घरलू इलाज

गवने लिए यह चूर्ण ह । दो चार महीन इसका निगमित सेवन करनेस
विशेष स्थायी लाभ हीगा । सभी ऋतुओंमें उपयोगी ।

घीयकी अधिक पुष्टिने लिए इसमें गोसू, कोंचबीज २॥ २॥ ताला
मिला सकते है । रक्तमें गीतलताने लिए ईशबगोल मिला सकते है और
बोछ अधिक कठिन हो तो हरड २॥ तोला मिलावे । यह प्रयोग उत्तम
रसायन है । पित्त नातिके लिए घी शक्करके साथ लें । कफप्रधान
प्रकृतिके लिए मधुमें ल सकते है । वायुप्रधान प्रकृति हो तो दूध या दूधमें
महानारायण तैल ५ स १० बूंद तक डालकर ऊपरसे ले सकत है ।

मलमें आम चिकास बहुत हो तो पहले कोछको साफ कर लेवें, आम
दूर हो जाये फिर ऐसे प्रयोग करें ।

१७

पचामृत चाटन (भाजून)

साठ कालामिच, पीपर और सीधव प्रत्येक १ १ तोला लें । फिर काली
द्राक्षा ४० तोला लेकर उसमेंसे धोज निकालकर बाकी द्राममें उपरोक्त
चूर्ण मिलावे और घाटकर बोतलमें भर लें । आधासे १ तोला तक सुबह
नाम चाटें । इसस अरुचि कफ वायु फिकाश धमन, सर्दी, खाँसी,
कब्जियत और वायुकी चूक ठीक होती ह । हरेक शिकायतको मिटाकर
पेटको साफ रखनमें यह अक्सीर है ।

१८

ठण्डा मलहम

शिव अक्माइड (यसद भस्म) २॥ तोला, कपूर १॥ तोला लेकर

बारीक कर मिला लें । घाँमे एक कटोरेमें बसलीन २ छाला थोडा गरम कर उसमें ऊपरकी चीजें मिलाकर ठण्डा कर लें । जय मल्हम रूप हो जाये तो हिन्दीमें भर लें । गरमीके दिनामें या गरमीसे पड़े छाले, फोडे आदिपर यह मल्हम बहुत लाभकारी होता ह । जलनके बाद दाग रह जाये तो उसके लिए बहुत उपयोगी ह ।

१९

दाद का मलहम

फिटकिरी १ भाग सुझागा १ भाग और गन्धक १ भाग तीनाको एक साथ घाटकर घाडा सा नाबूका रस डालकर घाट ले । रातका दाद वाली जगहपर मलहम लगायें । सुबह थोडे गरम पानीसे साफ कर लें । किसी भी प्रकारका दाद हो, जड मूलसे नष्ट होकर घमडी साफ हो जाती ह । स्थानिक स्वच्छता अनिवार्य ह ।

इम दवाको लगानम थोडा भी जलन होती है लेकिन फिर हमेगाके लिए आराम हो जाता ह । यह बराबर होनेवालाका पक्का दद ह । इसके साथक लिए आगे दिया हुआ रक्त शोधक प्रयोग करें । दाद या अन्य रक्त विकारामें कबल बाहरी प्रयोगमे पूण लाभ हमेगाक लिए नही हाता । मतएव अंदरस छून साफ करनकी दवाइयाँ भी देना चाहिये । सुजलीमे दूर्वास्वरस लगानेम भा गाति मिलता ह ।

२०

रक्तशोधक चूण

तेलम तली हुई और रक्त बिगाडनेवाली चीजें अधिक मात्रामें खानसे

रक्तमें अम्लता बढ़कर फोड़ा, फुसी, खुजली-जसरा, सरत कब्जियन
 बारीक ज्वर हो जाता है। उसके लिए यह प्रयोग बहुत अच्छा
 मजीठ गुलाबक फूल, निशोय, प्रत्येक १। तोला, ५ तोला सनामपत्ती
 को हई, २० तोला चोनी, सबका कपड-छान चूर्ण कर लें। चोथाई तो
 आधा तोला तक पानीके साथ दिनमें एक या दो बार लेनेसे ऊपरकी
 शिकायतें दूर होकर रक्त शुद्ध होता है।

२१

शीतज्वरका उपाय

करजने बीज भूनकर बारीक चूण कर लें। १५ तोला कर
 चूणमें ५ तोला पीपरका चूण मिलाकर मधुमें घाटकर चनके बराबर गो
 बना लें। २ से ४ गाली पानीके साथ लें। लेकिन दवा लेनेके प
 पानी लें। यह उपाय मलेरिया ज्वरको मिटानेके लिए रामब
 औषध है।

२२

कब्जियतके लिए

वात प्रवृत्तिवालोंको विशेष करके बन्ध रहा करती है। उसके लि
 भुनो होग ऐलिया (ऐलुवा) और रेवद चोनी प्रत्येक ११ तोल
 लकर सत्रको बारीक घाटकर फिर चनक समान गाली बना लें। १ स
 गोली गरम पानीके साथ लेनेसे कब्ज, वायु रक्तविकार, मलदापक
 मिटाकर पेट साफ करती है।

ऋतु शोधक बटी

गुड ऐलुवा १ तोला, शुद्ध टकण आधा तोला और भुनी हींग आधा तोला तीनोंको मिलाकर पानीमें घाटकर गोली बना ले । २ से ४ गोली दिनमें २ से ३ बार लेवें । इसका सेवनसे कठिनतासे होनेवाला ऋतु लाव, पीटाके साथ भी ऋतु साफ न आना—दूर होकर खुलकर मासिक आता है । ऋतु समयसे छोटे दिन पहले लेनेपर ज्यादा लाभ होता है ।

ठण्डा (शीतल) मजन

जब मुँह आ जाये या छाले पड़ें तब कत्था डेढ़ तोला, इलायचीके बीज आधा तोला, शीतल चीनी १ तोला और मुलेठी १ ताला मिलाकर सबका बारीक कपड छान चूण करके मुँहमें लगानेसे मुँहके छाले दूर हो जाते हैं । मुँहमें छालापर लगाकर दो मिनिट रखकर कुत्ते कर दें ।

पाश्वशूलके लिए

छातीकी पसलीमें बारम्बार पीडा होती है तो साबर या मृगक सींग को भस्म, या साबरशृंग या मृगशृंग भस्मके नामसे आती है २ से ३ रत्ती मधुके साथ २ बार चाटनेसे अच्छा लाभ होता है । यह प्रयोग ७ स १० दिन तक करें । साबरशृंगको पत्थरपर पानीमें घिसकर दुखती जगहपर

उसका लेप लगायें । पार्श्वभूलवे अनेक कारण है । समयोचित उसका निदान भी आवश्यक है ।

२६

लीवरके लिए प्रयोग

घो कुँवारकी छाल (ग्वारपाठा) उतारकर ॥ दरका भूदा हल्की और सैद्यव नमकसे लेवें । इससे पेटके कठिन दब भी ठीक हो जाते ह । हर रोज़ रहनेवाले वारोक ज्वर, तिल्लीका राराब होना दाह, मूत्रकी जलन, मन्त्राग्नि और कब्जकी भी मिटासा ह । धरीरकी गरमी दूर करता है । जो यह प्रयोग स्वयं न कर सकें व भोजनके बाद कुँवारसे बने हुए कुमार्या सब आघा औंस और उतना ही पात्रो मिलाकर दोना समय लें तो वैसा ही लाभ होगा ।

ग्वारपाठेका एक दूसरा प्रयोग भी है । अग्निसे जलनेपर, जलो हुई जगहपर कुँवारका टुकड़ा बाँधनेसे बरफ-जैसी ठण्डक मिलती है । फफोला नही उठने पाता । कुँवारके पत्ते हाथ भर लम्बे होते हैं । किनारेपर काँटे होते है । उन्हें दोना तरफस निकालकर ऊपरकी छाल निकालकर अंदर का गुना काममें आता है ।

२७

शीतल पेय

२ तोला पकी हुई इमली २० तोला पात्रोमें मिलाकर धोलकर उसमें ४ तोला शक्कर और बाली मिच, लवण, सज तथा कपूरका तैयार धूण,

२ से ४ आना भर मिलाकर पोनेसे ध्यास, अरुचि मन्दाग्नि, बेचनी होकर भूख खूब लगती है। अरुचि दूर करनेका उत्तम उपाय है।

२८

उलटी बन्द करनेके लिए

बपूर कचरीका चूण करके ४ स ६ रस्ती भर पानीके साथ दो उलटीका वेग बन्द होता है। इसकी गोली भी बनायी जा सकती। चूणको गुलाब जलमें घाटकर २२ रस्तीकी गोली बना लो। दो दो गोली छोड़े छोड़े समयपर दोनस उलटीका वेग कम हो जाता है। इस छ रिपुवटी कहत है।

२९

बवासीर (अर्श) के लिए प्रयोग

मनुष्य के अनियमित आहार विहार करनेसे अग्नि (पाचनक्रिय) बिगड़कर अश, सग्रहणी, अतिसार पतले दस्त इत्यादि रोग पैदा करती है। खाया हुआ भोजन अगर ठीकसे पच जाये और बराबर निकल लगे तो यह रोग नहीं होता। अशके रोगियाको पेट साफ रखना चाहिए। इसके लिए प्रतिदिन रातको स्वादिष्ट विरचन चूण चौपाईं तोला उत्तरे पानीके साथ खेवें।

२—अश (बवासीर) में खून गिरता है तो असली नागवेशर दो आनाभर दिनमें तीन बार पानीसे लेना चाहिए। इससे खूनकर जितना बन्द होता है और पित्त शांत होता है।

घरलू इलाज

३—अश्वके ऊपर लगानेके लिए स्थानिक प्रयोगानुसार एरण्ड (रेंडी) का तेल बहुत अच्छा उपाय है। नियमित लगानेसे अश्व सूखता है।

४—अधिक गिरते हुए सूखी रोक्नेके लिए 'निरजनफल' नामकी वनस्पति बाजारसे लेकर पानीमें भिणो दें फिर दबाकर इसका रस निकाल कर एक प्याला भर पीवें। इससे बहुत हुआ रक्त या गिरता हुआ खून दोनों बन्द होत हैं। स्त्रियाके लिए भी रक्तप्रदरमें और अति रक्तस्रावमें नागकेरके जूणको दो आन भरकी मात्रामें निरजनफलके रसके साथ देनेसे भी लाभ होता है। बम्बईके बाजारोंमें निरजन फल 'बायना फूट' के नामसे भी मिलता है।

५—अश्वरोगीके लिए सूरण जमीकन्द बहुत अच्छी चीज है। नवरात्रि के नव दिनमें इसका प्रयोग होता है। सूरण बाजारसे लाकर साफ़ करके घीमें तल लेवें फिर ऊपरसे सेंधा नमक वाली मिर्चका जूण डालकर सुबह साय रात। नवरात्रिके नव दिनों मात्र सूरणपर आधारित रहकर अगक सैकड़ा रोगी अच्छे होते देखे गये हैं। अग रोगीके लिए मिर्च (लाल), तेल खटाईका सेवन बिलकुल वर्जित है। जिसना हो सके छाछ (मट्ठा) अधिक लेवें। और पीपर पीपरामूल, चव्व, चित्रक और साठ ये पाँच चीजोंके जूण (पचकोल) को दो आना भर नियमित छाछके साथ दो बार लें। इससे अग्नि प्रदीप्त होगी, पुराक पचेगी और अश्व होनसे रुक जायेगा। अगके रोगियोंके लिए ऊपरके प्रयोग विशेष अनुभूत हैं।

३०

दमामे उत्तम प्रयोग

दमा बहुत ही खदायी व्याधि है। जब इसका अधिक आक्रमण हो और श्वास बहुत बढा हो तो सामलता नामकी वनस्पतिका चण करके

रग । दा कप (प्याले) पानी एक पतेलीमें रगगर उवाले । पानी उबल जाये तब डेन्से दा माशा (१२ से १६ रत्ती भर) सामचूण डालकर उतारकर टव दव । थाडा देर बाद उसे कपन्स छान लें और साधारण गरम (बुाबुना) पानेरो दे लें । दमाका वग शीघ्र शांत हो जायगा । दमाके रागियाको मूयाम्तसे पन्ले हलना भोजन कर लेना चाहिए । दरस व भारा भाजन गही करना चाहिए । पट हमेगा माफ रगना चाडिए । क ड न रहनी चाहिए । दमाके रागी मधुमे साथ श्वामधुठार रस ३ ३ रत्ती भर मुग्रह शामकी वासायलेहव साथ लें तो बहुत आराम मिलता ह । नित्य वासोमुह प्रात वामा रस (अडूसा) १ चम्मच अदरखना रस १ चम्मच और मधु (गहद) १ चम्मच मिलाकर चाटें तो कफ नही बढता । भोजनम दीपव पाचक द्रव्य—सूँठ मिच लेवें । इन चीजाकी लेनेसे कफ विवृत होकर अटक जाता है । भोजनके बाद चन्द्रामत रसकी दा दो गोलियाँ पानीसे लेनेस विवृत कफ बनना व द होता ह ।

३१

वातशामक तैल

लहसुनकी कली ठिली हुई १० तोला, दशी तेल ८० तोला लाहेकी कणार्द्धम दागाका पका लेवें । फिर उसमें तारपीन तेल ४ तोला, कपूर ५ तोला मिला ल । दन् पीडाक साथ अगर वायुका असर हो तो उस स्थानपर लगावें लाभ होगा ।

३२

शान्ति चूर्ण

ईसवगोलकी भूषी, हरड, मुल्हठी समभाग लेकर कूट लें ।

घरेलू इलाज

२१

प्रतिदिन चोपाईसे आधा सोला तक चीनो मिश्रित दूधके साथ लें। प्रात भी ल सकते हैं। इससे कोष्ठमें ठण्डक रहती ह। अधिक पसीना होता हा तो रक जाता ह। निमाशको शांति व आराम मिलता है। गन्धियत दूर होती ह। गरमोके अंगरमे हानेवाके दस्त बंद करनेके लिए रामबाण उपाय ह। छोटे बच्चोके लिए इस प्रयोगको मात्रा ५ स ६ रखा दिनमें २ स ३ बार हा सकते ह।

३३

पोयूपधारा

पिपरमिष्ट फूल, अजवाइनके फूल और कपर, सीना समभाग मिलाकर सीनीमें अच्छी प्रकार हिलाकर रखें इसीको पोयूपधारा कहत हैं। इसमेंसे बड़ाको ५ बंद पानाम मिलाकर दें छोटे बच्चोके लिए १ से २ बूंद दें। इससे अनेक रोग मिटत है। हुजे (कालरा) में यह दवा रामबाण है। मच्छर व बिच्छोके टकपर भी लगा सकते हैं। दाँतके ददमें दाड दुलती हो तो लगा सकते ह। अजीण, अपरा दूर करता ह। घरमें यानामें तथा अन्धत्र इस प्रयोगको साथ रखना हितकर ह। अजानक तात्कालिक उपायके लिए यह प्रयोग बहुत ही उपयुक्त ह। बघ व डॉक्टरके अभावमें सहायता करती है। इस घरमें आसानीस बना सकते हैं।

३४

आयुर्वेदिक चाय

आजकल चायकी बहुत खपत है। इसके दुष्परिणाम भी देखनको

मिल रहे ह । इसकी जगह आयुर्वेदिक वनस्पतिको चाय देनेसे अधिक फायदा होना है और किसी प्रकारकी हानि नहीं होती । इस चायके प्रयोगसे अग्नि दीप्त होती ह । वायु और सर्दी मिटती ह । ऋज्यत दूर होकर भूख बराबर लगती है (पहली चाय भूख मार देती) । इस चायमें आधा दूध, आधा पानी मिलाकर बना सकते हैं ।

सौंफ, भुलेठी, तज लवण इलायची, तुलसीपत्र, गुलाबके फूल, नाग केशर, सीठ, बाली मिच पीपर अकलवरा शतावरी, अश्वगंध, अनंत मूल, रोहितछाल, आवला इन ११ तोला और दामूलके द्रव्य आधा रतल (एक पाव) मिलाकर जो कुट कर रेंगे । जब चाय बनानी हो तो पानीमें डालकर उबाल । शक्कर २ तोला मिलाकर उबाल आ जानेपर उतारकर छान लें । अगर इच्छा हो तो दूधमें उबाल सकते ह ।

इस प्रकारकी चाय व्यसनमें नहीं गिनी जाती । रोजकी चायसे दो चार दिन स्वादमें अंतर मालूम पड़ेगा, फिर आदत पड़ जायेगी । दवाकी दवा और चायकी चाय हो जायेगी । इससे कई लाभ हाने ।

स्वादिष्ट चटनी

छुहारे कालीमिच, पुदीना, सैन्धव, हींग, काला जीरा इन चीजाको लेकर पीसकर उसमें नींबूका रस आवश्यकतानुसार मिलाकर चीनीके बरतनमें रख दें । इस चटनीका प्रयोग म दाग्नि, अरुचि, वायु, उल्टी, अजीर्ण और दस्त जैसे विकारोंमें बरनसे पेटकी पाचनक्रिया सुधर कर पाचक रसाका स्राव बराबर होता ह । पेटमें कीड़े नहीं पड़ते । इसमें पुदीना मुख्य द्रव्य है । प्रतिदिन भोजनके साथ इस चटनीका प्रयोग

वर गवः । ५ । दूधमे पाचनक्रिये सुपरकर बना भो पत्ते राग गरी
हो । घटनी करत गमन द्राणावा मावा लता पाणि ।

३६

भूंगराज कटु

प्रकृति । वनस्पतियामें जो दारुणि ली है उसका अंगुष्ठ समीप पुरी
तरह हमें नहीं मिला । अंग अंगामें होवाणा भो वनस्पतियोंक सुलभ
और निर्मोघ गुण असम्भव है । कामें, परोरको स्वस्थ रने और रोग न हाने
द, लगी वनस्पतियामें-एक भूंगराज (भूंगरा) है । भूंगराको रोड
ताडा रत विप्रावर सुख बिना कुछ रावे भाषा तोलेतो । तोले तब,
१ महीन तब लेनसे परोर तथा स्वास्थ्यके लिए बहुत लाभकारी होता है ।
कामला (Jaundice) में यह प्रयोग बहुत ही लाभकारी सिद्ध हुआ है
एव लिवरको मलामक है ।

३७

धात्री लोह

मुलहठी ८ तोला, लोहमस १६ तोला, अंबला ३२ तोला, सबको
अच्छी तरह घाटकर गिलायके रसकी सात भावना देकर घाटकर छायामें
गुनाकर छान लें । ४ से ८ रत्ती दिनमें २३ बार लेवें । यह अम्लपित्त
तथा अम्लपित्तमें हानेवाली दाह और गलेकी जलनको ना त करता है ।
आयुर्वेदका प्रसिद्ध सरल प्रयोग है ।

रक्तशोथक प्रयोग

हर १ आधा तोला, आम्र १ तोला हरद २ तोला रातना ठाई तोला, गोमर ताजे सूरा पत्ते १० तोला, इन सबका बारीक चूण करके रगें। चौपाईस आधा तोला तब गुग्गुलु नामका गरम पानीमें लें। पुरान प्रमद या गरमी रक्तविकार यस गजला जोर उपरान मिटाता ह। गात्रमें गटाइ अवार, मिच धमरह बन कर नै।

पथरीका उपाय

कोकिलाभ धार ४ रत्ती भर दिनमें २ ३ बार नारियलके पानीके साथ पीवें। इससे छोटी किस्मकी पथरी सरलतासे गल जाती ह, पथरी बफ प्रधान व्याधि ह। इसमें बफका सचय हानिकारक ह। बफ न होने पाव, यह ध्यान रखें। आगे पथरीका बराध लिया ॥ उसका उपयोग कर—
देसिये प्रयोग क्रमांक २१२।

ऑंखोंकी सूजनका उपाय

सनाराना ४ तोला, गुलाब जल २० तोला रातको भिगावें। सुदहको हाथसे मसलकर छान ल फिर उसमें गद पिटकिरी (भुगी हुई) आधा तोला, रसीन आधा तोला, गुद तुल्य (भुना हुआ) ४ रत्ती, कपूर घरल इलान

माशा बराबर हिलाकर छान लें और बोतलमें भर लें । २३ बूँद
 त्रिफला में डालनेसे ललाई, सूजन, खुजली, भददृष्टि मिटकर थोड़े दिनोंमें आख
 र फ हो जाती है ।

४१

लीवरके दर्दका उपाय

पीपर १ तोला, उत्तम लोह भस्म ढाई तोला, त्रिफलाचूर्ण ५ तोला,
 सबको मिलकर खरलमें घाट लें । हो सके तो हरी गिलोयके रसमें घाटकर
 नेके बराबर गोली बना लें । १२ गोली सुबह-शाम खानेस पाण्डु, सूजन,
 खर और तिल्लीके (प्लीहाके) रोग मिटाता है । रक्तकी कमीको दूर
 र फीकापन दूर करता है । नम्बर २६ का प्रयोग भी साथमें करना
 चाहिए ।

४२

दाँत आनेके समयकी पीडाके लिए

सहिजनकी फलीके बीज निकालकर उसकी माला बनाकर बालकके
 गलेमें पहना दें । इससे बिना तकलीफके दाँत आ जाते हैं । इतना ही नहीं,
 र भी कोई उपद्रव नहीं होता । यह चमत्कारिक माला है । इसके साथ
 कड़ासीनी, पीपर, अतीसका समान भाग चूण १ स २ रत्ती भरकी
 शामें मधु या माँके दूधके साथ दो बार देनेसे ज्वर, दस्त, खाँसी-जस
 द्रव नहीं होते ।

धरतृइलाच

चोट लगनेपर उपाय

बड़ा कटरीके फलाकी लेकर पानीमें पीसकर थोड़ा गरम कर लें। फिर जहां चोट लगी हो, रक्तावा जमाव हुआ हो, लगा दें। सुबह शाम दोना समय प्रयोग करनेसे पूरा फायदा होता है।

स्तन्य (दादन) बढ़ानेके लिए

गतावरी अक्षतगन्धा, बिघारा सम भाग लेकर चूण करें। चौथाई तोला चूण दूध, घी या गन्धक साध दें। गरीरमें गन्धि आती है और स्तनमें खूब दूध आता है। कमजोर बालकाको हरारत मिटती है। और बच्चेके अन्य रोग भी शांत होते हैं। वजन बढ़ता है। नवयुवकाके अधिकसित गरीरमें विकास होता है। धैर्यपूर्वक इसका सेवन करना चाहिए। द्रव्य ताजे व साफ लेने चाहिए।

कृमि मिटानेका उपाय

पापविडगाका बीज अजमोद कबीला और रेवदधीनीको लकड़ी, प्रत्येक आधा ताला लेकर बारीक कूट लें। दो आना भर दूधके साथ लेवें। दस्त लानेके साथ कीड़ाको मारता है। कीड़ोक उपद्रवका भी मिटाता है। सुबह शाम भोजनोपरांत बिडगारिष्ट आधा औंस माताआके लिए, चौथाई

वाल्मीके लिए उतने ही पानीक साथ दें । दूध, घी, गुड, शक्कर,
छाछ न लें । पेट साफ रखें ।

४६

इलायचीके सरल प्रयोग

१—आँखकी गरमीके लिए इलायचीके बीज, शक्कर साफ़्ता चूण
ई तोला लें, ऊपरसे दूध पीवें । आँखाको ठण्डक मिलेगा ।

२—जावित्री जायफल, बादाम गिरि इलायची, मक्खन और शक्कर
कर घाटनेसे घातुकी पुष्टि होती है ।

३—इलायचीके छिलके जलाकर उसकी राख घाटनेसे या १ बार
से देनेपर उल्टी बन्द होती है ।

४—केले खानेसे हुए मजीनको मिटानेके लिए ४ से ६ दाने, इला
ची खबा लें । इससे आराम होकर पेट हलका हो जायेगा ।

५—इलायचीके तेलको सर्दों सिर दर्द, वायु अगरहमें लगानेसे कायदा
ह ।

६—प्याज सभीके लिए पोष्टिक है । प्याज अटूट शक्ति देता ह
बहुत लोगोंको प्याज उमकी उग्र गंधके कारण पसन्द नहीं हाता ।

लिए प्याज खानेके पश्चात दो चार दाना इलायचीके खबा लनेसे
गंध दुर्गन्ध नष्ट हो जाती ह । इलायचीमें मिलावट भी होती ह ।

कागजी इलायची उत्तम होती ह ।

४७

कॉलरा (हैजा) के लिए प्रयोग

मुनी हीग चित्रकमूल छाल, कालो मिर्च, जोरा, अजमो, वायविडग

घरलू इलाय

बीज, सघब और दाढ़ गंधक सनका वारोक करके नीमने पत्तान रमम घाटकर चनेक बराबर गोला बना ल । एक एक गोली एक एक घण्टपर साधारण गरम पानीक साथ लें । बालरा (हजा) न लिए अथवा उप योगी उपाय ह । बालराके रोगीका पुत्रीना सौफ और लवण उगाकर गरम गरम पानी जितना मांगे उतना पानना दें । पाँचमें चन्नी पठन इससे रक्तती ह । बालराक लिए रामबाण उपाय ह । अगर कुछ भा न मिल तो प्याजका रस और मधु मिलाकर दा दा चम्मच दान्नी घण्ट वा न देनेम उलटी भी बन्द होती ह और रोगी मौनने मुँहम जानस बच जाता ह । यह बहुत सरल उपाय ह ।

४८

दाडिम (अनार) के प्रयोग

दाडिम या अनार प्रसिद्ध फल ह । इसके अनेका प्रयोग होते हैं ।

१—दाडिमकी छालका चूण दहीके साथ लेनेसे दस्त बन्द होत है ।

२—दाडिमकी छाल चूसनेस खाँसीमें आराम होता ह ।

३—दाडिमका गरबत लेनेस मुह आया (निनाश) हो, अजीर्ण, दस्त, दाढ़, उलटी बगैरह मिट जाती ह ।

४—दाडिमकी छालके बत्रायम थोडा फिटकरी डालकर पीनेसे स्त्रीका होनवाला रक्तम्बाव रक्ता ह ।

५—दाडिम पित्तकी शांति तथा काढाना नष्ट करता ह ।

४९

रक्तप्रदर (खूनी प्रदर) के लिए

आजकल कतिपय स्त्रियाम मासिक घम अधिक आनेकी शिकायत भी

होती है। रहन सहन अनियमित तथा आहार विहार श्रुत तरीके पर हानमे यह रोग होता है। इसके लिए सोनागेरू चौघाई तोला और भुनी फिटकरी डेढ़ तोला मिलाकर रखें। जब अधिक गून बहनेकी निश्चय हो तो आठ रत्ती भर पायलके घोये पानीके साथ दिनमें दो-तीन बार दे दें। इसमें बहता गून बंद हो जाता है।

यह एक तात्कालिक उपाय है। या तो यथाक्रम रागका निगान करके ही शास्त्रीय उपचार करना चाहिए। बकरीके दूधके साथ भी उबरोवन दवा ॥ सफल है। रोगीका आराम करना आवश्यक है।

५०

बिच्छूके ज्वरके लिए

जब छोटे छोटे आम (अम्रिया) के फल पेड़ोंमें लगते हैं सभी बच्चे आमकी डण्डल तोड़कर उसमें से थोड़ा-सा पीलापन लिए हुए निकलनेवाले रसको आधा या १ औंसकी छोटी बीसीमें भर लें। कोई भी ज्वरीली मक्खी भ्रमरपीला या बिच्छू काटे, तब इसकी २ ३ बूँद बटे स्थानपर लगावें। तुरंत वेदना शांत होगी और ज्वर उतर जायेगा।

बिच्छूके ज्वरके लिए यह लगानेकी दवा है। एक दूसरा प्रयोग इससे भी अधिक लाभकारी है। नमककी पानीमें मिलावें। मिलनेपर दूसरा नमक डालें और हिलाकर रख दें। ऐसे नमक डालते एक ऐसी स्थिति आयेगी कि उसमें सभी नमक नहीं मिलेगा। इसे नमकका सम्पक्क द्रावण (Saturated Solution) कहते हैं। पीछे सब पानी छानकर एक शीशीमें भर लें। ३-६ बूँद शरीरके जिस भागमें बिच्छूने काटा हो उसके विपरीत भागके कानमें डालें। यदि बायें पाँवमें बिच्छूने काटा हो तो दाहिने कानमें छह बूँद डालें। बायीं मिनिटमें ही रोगी स्वस्थ हो जायेगा और पीछा एक

रह जाय तो छानकर २१ दिन तक पोवें । इससे तरलक मिट जायेगी और कमर मजबूत बनेगी तथा प्रदर भी मिट जायेगा । यह अनुभूत प्रयोग है ।

५३

कब्जियतके लिए प्रयोग

आजकल लोगका कब्जियतकी शिकायत बहुत सुनी जाती है । सच्चा साफ एरण्ड तेल (कस्टरऑयल) १ भाग, नीबूका रस १ भाग और १ भाग अदरकका रस तीनाको मिलाकर हिलायें । इससे एकरस होकर गाझ हो जायेगा । इसमें किसी प्रकारकी उन्न गन्ध व स्वाद नहीं है । १ चम्मच रातको सोते समय पी जावें । प्रातः पेट साफ हो जायेगा । दूषित वायु मिटती है, भूख लगती है । शरीर निरोग होता है, उत्साह व स्फूर्ति आती है । बालक, बूढ़, पुरुष स्त्री तथा सगमा—सभीके लिए लाभदायक है । पेटको साफ करनेवालो पेटेष्ट दवाइयामें प्रायः फिनोफ्येलिन रहता है जा आरोग्यके लिए अततोक्तत्वा हानिकारक ही सिद्ध होता है । अतः इन टिक्क्यासे बचें ।

५४

शीतपित्तके लिए प्रयोग

शीतपित्तकी शिकायत अधिक दखनम आता है । इस अंगरेज़ीमें आर्टीनेरिया कहते हैं । इससे बड़ी बेचैनी होती है । इस रोगमें शरीरपर लाल लाल चकत्ते पड़ जाते हैं । इसमें लिए बहुत सरल, सुन्दर उपचार

ह । अमोद आधा तोला, सनायपत्ती आधा तोला और गुड आधा तोला, तीना मिलाकर मोटे वेर जसी गोलो बनावें । ११ घण्टेपर पानीके साथ दें । एक ही दिनमें नीतपित्त नष्ट हो जायेगा । सट्टा खाना बिलकुल बन्द कर दें । साथ भोजनमें या बिहारमें उन चीजोंका परहेज करें जो लेनमें नीतपित्त निकलता है । आगे चलकर हग्निद्राखण्ड नामका प्रयोग दिया है वह उत्तम है ।

५५

मुखपोडिका (खोल) के लिए प्रयोग

मुन्नीस (खाल) के लिए नारंगी सतराकी छाल रातको दूधमें पीसकर भूँहपर लगाकर सो जायें और सुबह सादे पानीसे भूँह धो लें । इसमें सावधान का उपयोग न करें । तीन चार दिनमें आपके चेहरका काँतिमें परिवर्तन हो जायेगा और चेहरके मुन्नीस सब मिट जायेंगे ।

५६

मृगी रोगपर प्रयोग

पीपल वृक्षकी जटा लाकर अच्छा तरहसे साफ करके छायामें सुखा कर फिर कूट लें । ५ तोला इसका घूण भुनी हुई जाविनीका घूण २ ताला और सच्ची कस्तूरी चौथाई ताला मिलाकर पानी या गुलाबजलमें मूँगफ दाने बराबर माला कर लें । दो गाली ठण्डे पानीके साथ सुबह शामकी दो । इससे अपस्मार, मृगी, फीट वगैरह कम हाते हैं । थोड़े दिन दनसे यह रोग रुक जाता है । ऐसा रोगी हमेशा पेट साफ रखे । स्त्रियाम मानसिक

घरेलू इलाज

३३

कई बार यह पावूमें नहीं आती । मित्र मित्र उपचाराके करनेसे तो वह घटती ही जाती है । इसके लिए एक बहुत उपयोगी प्रयोग है । मोरको पाँव लें और चट्टिकावाला (पीछेवाला) भाग जलाकर राख कर लें । देढ़-दा रत्तो राख मधुन साथ चटानेसे हिचकी मिट जाती है । गरम भातमें घी डालकर दनस भी हिचकी बन्द हो जाती है । यह हिचकीकी रामबाण दवा है । अधिक जोरदार हिचकी हो ता १५ से ३० मिनिट तककी अवधिमें पुडिया चाटनेसे लाभ होता है ।

६१

गिरते बाल रोकें

आजकल बाल गिरनेकी तथा छोटे बाल होनेकी अधिक गिनायत आती है । तिलके फूल, गोखरू, गायके दूधमें पीसें । फिर चुपडें । इससे बाल लम्बे होते हैं । सूखे आँवलेका चूण, नीबूके रसमें मिलाकर बालपर लेप करनेसे बाल काले होते हैं । सिरपर कभी भी गरम पानी न डालें । कई लोगके सिरपर खाली चक्ते हो जाते हैं । बाल नहीं रहते । इसपर निंबोली (नोमका बीज) का तेल लगावें अथवा पारस पीपलके फूल व जवाबुसुमके फूलका रस निकालकर चुपडें । धैर्य रखना जरूरी है । मास दो मासके प्रयोगके बाद असर मालूम होगा । सिरपर साबुनका प्रयोग न करें । लट्टी छाछ या नीबूका रस या सिकाकाईसे अथवा मुलतानी मिट्टी पानीमें भिगोकर सिर धावें ।

६२

पेटके दर्द (शूल) के लिए

ऊँची हींग, अजमोद, सचर दोनों आधा आधा तोला लें और बारीक

कर लहसुन १ कलौशाला ३ तोला डालकर धारोव पीसों । मटारक बराब
गाली बनावें । पानावे साथ ३ ३ घण्टपर २ २ गाली बडाव १० दिन
पटवा वायुगूल, अजीण मिटरर पाचन सुधरता ह । पटव गूलक लिए रा
बाण उपाय है ।

६३

मुगन्धित नस्य

कायफलकी छालका चूण सवा तोला
वायविटगका चूण सवा तोला
पिपरमेण्टवे फूल चौथाई तोला
कपूर चौथाई ताला
मद्रासो मुगन्धित छीकणो १ तोला

खरलमें सब बीजाको धारीक चूण करके अच्छी तरह मिलाव । एक
दो चपटी भरकर नाकम दिनम ३-४ बार सुंधानस नाकके दन जुखाम
घोष, मस्तकगूल, पीनस, खराब गंध ठीक होती ह ।

६४

सर्दोकी गोली

अम्बर चौथाई तोला, कस्तूरी चौथाई तोला, कपूर आधा तोला
केशर १ तोला, जायफल, तज, लवंग, इलायची, अकरकरा प्रत्येक सवा
तोला । सबका धारीक चूण करके पानावे रसमें घाटकर मूँगके बराबर
गाली बनावें । १-२ गोली दिनमें २-३ बार ल । ऊपरसे दूध पीय

घरलू इलाज

३

१ वष तकके बच्चाको आधो गोभी २ बार, १ से ४ वषके बच्चाको १ गोली २ बार । ४ से १२ वषके बच्चाको १ गोली २ बार दे सकते हैं । वयस्क भाजनके बाद ले सकते हैं ।

यह अगुभूत उपाय है । अनेक रोगोंमें इससे बहुत लाभ होता है, खाँसी कफ सर्दी पतले दस्त पुराना जुकाम, प्रतिश्याय, कमजारी, हिचकी इन सबमें लाभ करता है । घरमें मुसाफिरोमें साथ रखने लायक है । बालकाक पतले दस्त मिटाकर दूध पचाता है ।

६५

पौष्टिक गुटी

काली मिच २ तोला, लवंग २ तोला जावित्री १ तोला केशर चौयाई तोला अकरफरा ४ तोला जायफल १ तोला गुद कुचला ८ तोला ।

प्रत्येकको चूण करके छान लें । काली मिच ढाई तोला और लवंग ढाई तोला बूटकर १०० तोला पानीमें पकाकर जब २० तोला पानी रह जाये तो छानकर ऊपरके चूणको बवायमें घाटकर सब बवाय चूणमें ही मिला दें । फिर चनेके बराबर गोली बना लें । भाजनके बाद २ २ गोली पानीक साथ लें । इस दवासे मन्दाग्नि दूर होती है । कब्ज मिटती है । वायु, कतरन, आलस अरुचि अपचन घातुस्वाव मिटकर भूख लगती है । अपचन और कब्जको मिटाकर दस्त साफ लाती है ।

६६

प्रदरहर वटी

माजूफल हीराकसीस, वबूल्के पत्ते, गार्गज बीज, गाद, सयका चूण

करके गिरारसमें मिलाकर चनेक बराबर गाली बना ल । इन गोलियाको योनिम रगनेसे प्रन्तर रोग मिटता ह । प्रसव प्त्यान्ति पारणास आमा हर्ष गिधिलता, आलस्य दूर होअर गुप्ताग मजबूत बनत ह । यानिनाद (गुप्तागसे आनवाली आवाज) बन्द करतो ह । गाला रातरो माते बन्न गुप्तागमें रग । सुबह हाते निखाल दें । ब्रह्मचय पूअर मातम गोठ दिन तक प्रयाग करें ।

६७

सकोचन योग

गुद फिटिरी, माजूफल चूण दो गो तोला ल । गवकर ढाँ तोग ल । एक कटोरेमें घी डालें । गरम करक शक्कर डालबर रस रूप हा जाये तब ऊपरकी चीछारा चूण मिलाकर चनेक बराबर गोली बनावें । गोलिया गरम रहते ही बनावें नही तो नही बन पायेंगा । इन गालियापर ऊपरसे कपास (हई) लपटकर घाका हाथ लगाकर स्त्रोके गुप्तागम रखनसे गुप्त भाग मजबूत होते हैं । प्रसवक बाद होनवाल उपद्रव वायु मिटाकर कमर मजबूत करता ह । एकस दो सप्ताह तक ऐसा करें । चार दिन उपचार करनसे यदि गरम मालूम पड ता घोका भीगा हुआ कपडा वहाँ रखें, जलन शांत हा जायेगी ।

६८

प्रदरविनाशक चूण

बबूलकी गाद, ढाककी (रेसू) गाद, माचरस, प्रत्येक सवा तोला, गिलाय सदन, शिलाजीत बगलोघन प्रत्येक आधा तोला रुमी मस्तकी, बगमसम, इलायचा बीज, इमली बीज आधा तोला सखजीरा दा तोला

घरलू इलाय

३९

गीतलचीनी एक तोला, सबको बारीक करके मिलाकर कपडासे छानकर चाटलीमें रख लें । चौथाई तोला चूण चीनीके साथ लेकर ऊपरसे दूध पोंवें । स्त्रियाको होनेवाला योनिरोग, बमजोरी, श्याव ठीक होगा ।

६६

गिलोयवनकी गोलियाँ (संशमनी)

साजे रसदार नीम वृक्षपर चढ़ी गिलोय लेकर उसके छोटे छोटे टुकड़ कर लें । साफ धोकर कूटकर सवा सेर लेकर ५ सर पानीमें ढालकर पकायें । जब पानी सवा सेर (चौथाई भाग) बाकी रहे तब छानकर ठण्डा करके निवा लें । सवा सेर पानी छाना हुआ फिरसे मन्द आँचपर पकायें । धीरे धीरे गरम होते जब छूय गाढ़ा बन जाये तब २२ रत्तीकी गोली कर लें । दिनमें ३ से ६ गोली तक एक बार लें । इस तरह तीन बार पानीसे लेनेपर जोणज्वर अपच मन्दाग्नि, श्वेतप्रदर पाण्डु, सूजन, बालकाका ज्वर मिटाता है । छोटे बच्चाको ११ गोली सुबह साय दिनसे 'बालघूटी' जैसा काम करती है । यह 'संशमनी न० ३' आधा रतल और 'चन्द्रप्रभा न० १' आधा रतल दोनों मिलाकर थोड़ा पानीके छोटे डेकर खरलमें कूट लें । मुलायम होनेपर धीके हाथसे चनेके बराबर गोली बनाकर छायामें सुखा लें । २ गोली दूधसे सुबह साय लें । इसे 'संशमनी न० १' कहते हैं । बहुत शीतल गोचक और सारक है । पेट साफ करती है । रक्तको ठण्डा रखती है ।

७०

दाह, प्यासके लिए

गरमीमें शूलगना, प्यास, दाह, पित्तसे पतले दस्त आना जैसे विचारा

पर, इलायची, चीनी, वसलीचन और चाक, चारा चीजाँका समभाग मिलाकर चूण करके रख । २ से ४ रत्ती भर शहदक साथ सुवह साथ देने से लाभकारी ह । बब्ब हो तो यही चूण गुलबन्दके साथ दे सकते ह ।

७१

शीतला

शीतला सक्तामक रोग ह और भयकर रूपस आता ह । यह रोग इतना भयकर होता ह कि प्राय मर्यु हो जाती हैं या आखें नष्ट हो जाती हैं । और या तो बेहरेपर हमेशाक लिए दाग पड जाते हैं । जिससे शरीर बेडोल और कुरूप हो जाता ह । इमलीके बीज और हल्दीका चूण समभाग लेकर ३ से ४ रत्ती भर ठण्डे पानीसे दिनमें रोज एक बार दें । इस प्रकार सात दिन तक इनस शीतलाको बीमारी नहीं होती यह दवा शीतलाक मौसममें देनेस बालकाका शीतला नहीं निकलती ।

७२

पायोरियाके लिए

कडवे नीमके पत्ते छायामें सुवाकर फिर एक बरतनम जला डाल । यह इस प्रकार करें कि रास न होकर कायलेक समान होवे । एक दम बरतनको बंद कर दें । उसकी रास काली होगी । उसे पीसकर कपड़ेसे छानकर उसमेंसे १० ताला ले लें । २ तोला बारीक सेंधा नमक मिला ल और बाटलीमें भर दें । दास सड़ते ह, दाढ उखडकर अन्तरसे पीप और पुन निकलें तो इस मजनसे बहुत आराम मिलता ह । ताजे फल,

घरेलू इलाज

४१

नात्रु, हरा साग, माग्री भोजन लें। दो बार मजन लगाकर कुत्ता करें।
अल्प न गरम अथवा ठण्डे पनाथ छाट दें।

७३

मुँहपरकी कीलके लिए

आयुर्वेदमें दशागल्य नामकी एक दवा है। साधारण तोरपर सभी फार्मेसियास मिलती है। आप इसे घरम भी बना सकने ह। मुल्हठी, रतन जात, दाहहल्पा अगर, कूठ, सुगन्धवाला इलायची, जटामासी, तिरिसछाल, हल्दी इन दस चीजाको बूटकर चूण कर लें। गुलाबजलम पीसकर रातको सोने समय लगावें। बन्ज हा तो त्रिफला (हरड बहेडा, आवला समान भाग) चूण आधा ताला रातको साते समय लें। एकस दो मास इस दशाग लेपका प्रयाग करें। यह गरमीसे होनेवाले फाडे, सूजन, जलन, जहरी जीवाके दानस होनेवाले शोथ आदि सबपर लाभदायक है।

१४

बालोके सौन्दर्यके लिए

तेलमे तले हुए भाँवलाका चूण ८ तोला दरियाई नारियल ५ तोला, कपूरकचरी, कचूर मोथा सुगन्धवाला अगर, तगर, चन्दा गुलाबफूल प्रत्येक १ १ तोला लेकर चूण बना लें। २ तोला लेकर पत्थरपर गुलाबजल या पानीमें पीस चटनी कर लें। फिर बालोपर घिसकर पोछे नहा लें। बाल बढ़ानेके साथ बाल मुलायम और तजस्वी बनाता ह। खाली चक्क मिटत ह। भिरमें आनेवाली दुगन्ध मिटती ह और ठण्डक रहती ह।

दमाके लिए

बहेडाठाल २० तोला, गेरू आधा तोला गुद्ध सुहागा १ तोला तीना का लेव । बहेडाछाल चूण—कपडछान कर उसाक साथ मिलाकर चौथाई तोला मधुक साथ खावें । दमास खाती दमाक लिए नियमित सुबह साथ लें । पेट साफ रहना आवश्यक ह । रातको भोजन कम करें ।

शरीरकी पीडा (कतरन) के लिए

काचबीज आधा तोला, पीपलामूल चायाई तोला दोनाको बागक कूट लें । अच्छे माटे काचबीज लेकर खरलम हलका कूटकर अतरका दाना ले लें । दोनाकाचूण पाव भर दूधम उबाल । शक्कर २ तोला और चूण डालकर मन्द आँबमे पकावें । तयार हानेपर १ तोला घा डालकर उतार लें । ठण्डा हानपर हिलाकर खा ल । दस दिन तक ऐसा करनेसे हाथ पाव की कतरन अश्वय मिट जायेगी । शरीरकी पतला धातु पुष्ट होगी । रक्त बढेगा । भूख लगेगा । दवा चालू रहने तक ब्रह्मचर्य पालन आवश्यक ह ।

चन्दनादि तैल

चन्दना तैल, बाजवा तैल चालभोगरा (तुवरक) तैल, इन तीना तैलाकी समान भाग लेकर एक घाटलीभ मिलाकर रखें । काढ होनक

पहले शरीरपर एक प्रकारके घने पदत है। उस समय गुजली, चमडोगा सुरदुरापन, पील या फाटेका पुराना दाग इत्यादि चमडाके बिचारामें यह तेल मालिश करनेसे बहुत अच्छा लाभ होता है। बारबार गुजली आती हो ता भैंसका गोबर शरीरपर लगावें। बादमें शरीरपर सुखाकर नाभके पत्तासे उवाला हुआ गरम पानी लें और शरीरका धो डालें। फिर बपडसे शरीर पाछार यह तेल लगा दें। लम्ब समयकी गुजलीकी शिकायत मिट जाती है। उस समय गानकी रक्तशोधक दवा भी शुरू करनी चाहिए।

७८

अम्लपित्तहर चूर्ण

गलेमें, छातीमें जलन, खट्टी डकार, अजीर्ण, बन्ज इत्यादि अम्लपित्त रोगके लक्षण ह। अम्लपित्त महाभ्याधि ह। शहरमें विनैपकर अधिक लोग अम्लपित्तसे पीडित रहते ह।

हरड, पोपर द्राग, चानी, धनिया, जवास, समभाग लेकर बूट लें। १ से २ मासा दूधके साथ लेनेसे अम्लपित्त, गलेकी दाह, बफ और पित्त नाश होते ह।

७९

पाचक योग

साबर नौसादर, काली मिर्च, प्रत्येक १ १ तोला गुड होग ६ रत्ती, सबको मिलाकर २ से ४ मासा नियमित गरम पानीस दिनमें दो बार लें। इन सब रोगका मूल म दाग्नि ह। इस प्रयोगके द्वारा खाया हुआ

पहले शरीरपर
खुरदुरापन, कील
तेल मालिश कर
हो ता भैसका गो
पत्तासे उवाला हुआ
शरीर पाछकर यह
जाती ह । उस समय

गलेमें, छातीमें जलन
रोगके लक्षण ह । अम्लपित्त म
रोग अम्लपित्तसे पाडित रहते हैं ।

हरड, पीपर द्राक्ष, चानी धनि
१ से २ मासा दूधके साथ लेनेसे
पित्त शांत हाते है ।

७९

पाचक योग

सावर नौसादर, काली मिर्च, प्रत्येक १ १ तोला
सयको मिलाकर २ से ४ मासा नियमित गरम पानी
ले । इन सब रोगोंका मूल मदाग्नि ह । इस प्रयोगके द्वा

इन द्रव्योंको मम भाग कर कपडछान चण कर लें । १ म २ माता
चोनी या मसुरे गाय ल । वायु रित्त, कफकी उलटी शा र पातो है ।

८५

न मिटनवाला नौमीपर

साफ मसुरी नीलाकर वामापत्र अमलताम, काग टाग रंगना,
हमराज न मसुरी ममभाग कर माता वयाय कर ५ उटकर र ३ ।
१ ताला वयाय ४० ताला पानीम पकाय । १० ताला बाता रहनपर
उनाकर १० भाग कर । एव एव भागम १ म २ ताला तन मसु
मिटरर पी जाव । सांभा मूत्रो दासा अथवा १५ मीमाका रग र म
तन दनम दागा मिट पाता ह ।

८६

ऋतु दोषपर

स्त्रियामें ऋतु साफ न आना, जल्दी या दशस जाना, इस प्रकार
अनियमित मासिका वास शिकायत देखनम आती ह । इसर लिए क या
लाहान्विटी उत्तम ह । माठ सगा तोला, तज सवा ताला, हीराकसीस २
ताला ऐलुमा ढाई ताला और गुल्कद डालकर गाली बनाने योग्य कर
ल । ३ ३ रसीको गोली बनावे । २ स ४ गाली अथवा चटनी कर ता २
आना भर पातीसे सुबह गाम ल । ऋतुधम बराबर न आव या पीडा दकर
आव तो यह खून बगकर पाण्डु, फीकापन बगरह मिटाकर ऋतु नियमित
लाता ह । बमत्रोरी मिटाता ह । बारम्बार हिस्टोरियाकी शिकायत हो और

चूणका उपयोग कच्चे रस्तेमें धोष्ठ है। इस चूणका प्रत्यक्ष प्रभावकारी लाभ देखा गया है। इसका उपयोग मृदाग्नि, मयूरहणो, दस्तमें किया जाता है।

८२

वज्रदन्ती मज्जन

झाँबला बहेटा हरड, साठ, मिच काली पापर गुद्ध नीलातुत्य, विड नमक, मधव नमक सचल, पतंग, मायाफल, प्रत्यक् ११ तोला लेकर सबका दारीक चूण कर मिलाकर एक वाटलामें भर लें। सुबह साय दातपर मलिए। धूक न निगलें। इससे हिलत दात मजबूत बनत है।

८३

पाचक चूर्ण

हरड, साठ सचल, सहसुन मुनी हुई सौंफ, कच्ची साफ एक एक तोला लें। सबका चूण कपडछान कर लें। तीनसे छह मासा तक गरम पानीके साथ लें। पेटमें काटता हो या कच्चा आम गिरता हो तो यह प्रयोग उत्तम है। पैतिक प्रवाहिकामें गरम पानीसे देना चाहिए।

८४

उलटी नाशक योग

इलायची, लवंग, नागकेसर, बेर, पील, प्रियंगू, मोष, चन्न, पापर,

इन ■ बाकी मम भाग लेकर कपडछान चूण कर ले । १ स ३ मासा चोनी या मयरे माथ ल । वायु पित्त कफको उलटी शा त होती ह ।

८५

न मिटनेवाली खॉमीपर

साफ मुन्हठी नीलाफर बामापत्र अमलताम, काली द्राम बडगुना हमराज इन सबको समभाग लकर माटा बगव करवे दूटनर रत्र । १ ताला बगव ४० ताला पानीम पकाव । १० ताला बाकी रत्नपर उनाकर दो भाग कर । एक एक भागम १ से २ ताला तक मनु मिलाकर पी जाव । खासा मूखी रामी अथवा जब खामाका बग न फक तब दनये रामी मिट जानी ह ।

८६

ऋतु दोषपर

स्त्रियाम ऋतु साफ न आना जल्दा या देरस जाना, इस प्रकार अनियमित मासिककी यास शिकायत देखनम आती ह । इसके लिए क या लोहात्रिवटी उत्तम ह । माठ सवा तोला, तज मवा तोला, हाराफमीस २ ताला ऐन्ड्रा ढाई तोला और गुल्कन्द डालकर गाली बनाने योग्य कर ल । ३ ३ रसीकी गोली बनाव । २ स ४ गोली अथवा चटनी कर ता २ आना भर पानीसे सुबह गाम ल । ऋतुधम बराबर न आव या पीडा दकर आवे तो यह छून बगकर पाण्डु, फीवापन बगैरह मिटाकर ऋतु नियमित लाता ह । कमजोरी मिटाता ह । बारम्बार हिम्टोरियाकी शिकायत हा और

घरगू इलान

४३

यह ऋतुदाय द्वारा होती हो ता उसमें लिए उत्तम ह । इसी प्रकार दूसर प्रयाग ऐलियादिवटी, रज प्रवर्तिनीवटी बगरह ह । ऐकिन वे उग्र है और यह सरल ह । इस प्रयोगस पट साफ़ होकर यकृत लिवरकी क्रिया सुधरती ह । मेद, चर्बी अधिक हो तो नियमित यागराज गूगुल ३ गाली, दिनमें ३ बार और पाना खानेव बाद कुमार्पासव दा बार आधा आधा ओंस, चतना हो पाना मिलाकर दें । ४ स ६ महोने तक इसका सेवन करें । बाम्बूवारक पन्नाय, गोभा, आलू, ग्वार इत्यादि न खायें ।

८७

अर्शके लिए

गुठ गूगुल लवर उस घाका हाथ लगाकर कुटावें । फिर चतना हो लहमुन, भुनी हींग, साठ और नीमका धाज (अदरकी गिरी) मिलाकर चनेक बराबर मोली बनाकर धूपमें सुखा लें । नियमित सेवन करें ।

८८

ज्वरके लिए

सोठ, मिच, पीपर कटु नीमकी छाल, कुछ नागरमोषा सफ़ेद सरसो इन्द्रयव, टकणक्षार, रक्तचन्दन अतास आधा तोला और रससिंदूर ३ तोला मिलाकर उस अदरक, तुलसी, सम्हालुके पसोव रसकी भायता दें । फिर सुखाकर चूण तैयार कर लें । इस ज्वरसहार कहते ह । रंग लाल हानेसे इस लालगुडा भी कहते ह । गादन्ता भस्म १ ताला, लालगुडा १ तोला दोना मिलाकर बाटली भर लें । उसमें-से छोटे बच्चोको डेड रती

मनुष्य चर्या । एकत्र ज्वर उन्नत जायगा । सामान्य ज्वर सर्वो, ६ गुरु
 तेज ज्वर सर्वो ज्वर उन्नत है । बालकाः सर्वो ज्वरों लिए निर्दोष
 उत्तम प्रयोग २ । बच्चा के लिए ना उपयोग है । बच्चा के लिए ४ से ६ रत्ना
 भर हैं । अधिक गोमो २ ता सागरभृग नस्म मिलाएँ ।

८९

स्मृतिवर्जक योग

गणतु १० ताला तत्र ५ ताला मुलठो ५ ताला, अन्तर्ग ५
 ताला विधागमू ५ ताला गतावरा ५ ताला ग्राहीपत्र १० ताला,
 चौकी ६५ ताला मधुरा चूण कर लें । चौपाई आधा चौका दूधने साथ
 सुबह साथ लें । विशेषकर जिस बहुत स्वप्नोप, धातुग्राह, धातुग्रीवता,
 हस्तग्राह वगैरह स्मरण गति कमजोर हो गयी हो उता लिए अति उत्तम
 ॥ । निमात्रो काम करनेवाला के लिए नियमित रूपसे लाभकारी । विटामिन
 दो० कॉम्प्लेक्सके दो० १ से भा अच्छा लाभ करता है । गणतु तुभागी
 सूजन (पराडिटिस) वगैरहमें लाभकारी है ।

द्वग्रा स्मृतिवर्जक प्रयोग

गणतु १० बायविडग गिलास अपामाग पत्राग, बा, परड, साठ,
 ग्राही गतावरा जगामामा और भांगरा इन ग्यारह चीजों को ताजा
 लकड़ कूट लें । चौथाई ताला घी या शक्कर के साथ प्राप्त काल लें ।
 दवा पानेक पन्ने पट साफ कर लें । जिसका गारीरिख गठन ठीक हो
 और स्मरण गति कमजोर हो उसने लिए विशेष लाभदायक, है ।

ज्वरहर योग

गिलोय, षट् पीपर पिप्पलामूल, हरद्वल सोठ, स्वग नीमछाल, सफ़ेद चन्दन इन नौ गोडाको ठूटकर रग । इसमें घिरायता साठ चार ताता मिला लें । इस लघु मुग्गन चूण भी बह सकते हैं । महामुग्गन चूण भी इसीके समान काम करता है । चौथाइ तोसाकी मात्रा दिन तीन बार लेनेसे अनेक प्रकारका ज्वर मिटता है । स्वादमें बड़वा लेकिन गुणमें उत्तम है ।

आघी शीशीके लिए प्रयोग

गोमती मसम २ तोला और प्रवालविट्टि १ तोला, इलायचीके बीज का चूण ४ तोला मिलाकर रखें । १२ रत्ती मूर्खोदयस पहले और पीछे दहीके साथ लें । आघी शीशीमें प्रातः कालमें आधे भागमें सिर दूना होता है और सूय ढलनेपर उतर जाता है । मिरददक लिए भी उत्तम है । सात दिन प्रयोग करें ।

रसायन योग

अविला भांगरा, काले तिल, चीनी समान भाग लें । ताजे आविलेके बीज निकालकर सुखा लें । फिर सबका चूणकर शीशी भर लें । घी,

चीनीके साथ आधा तोला ल । भूख लगती ह । बाल बाले हाते ह ।
इन्द्रियाम चेतना आती है । उत्तम रसायन ह । इस प्रकारके प्रयोग धयम
कर । और जब कोई रसायनका प्रयोग चालू हो तब सानेमें नमक मिच
तैल, सटाई आदिका परहेज करे ।

६३

रक्तवर्धक मिश्रण

सुवर्णमाग्निक भस्म, मण्डूर भस्म, लौह भस्म वासीस भस्म, प्रवाल-
पिष्ट इन पांचा को १ १ रत्ती लेकर मधुके साथ सुबह गम चाटें । ऊपरसं
दूध पीवें । इससे फीकापन मग्नि कमजोरी मिटती ह । गरीरमे नया
रक्त बनता ह । चेहरेपर कालि आती ह और उत्साह बढ़ता ह । सरल
और सस्ता प्रयोग ह । पाण्डु रोगके लिए उत्तम ह । अधिक पित्तप्रकृति
वालाका वासीस प्रतिकूल हो तो वह शेष चीजें लेवे ।

९४

तिल्ली वृद्धिमे

घोड़ुंवारका रस और शहद समान भाग ले और एक शीशीम रखकर
१ महान ब द रगें । पीछे छानकर बोतलमे भर लें । उसमे मे दिनमे दो
बार भाजनके पश्चात् सवा तोला प्रमाणमें उतना ही पानी मिलाकर लें ।
तिल्लीकी वृद्धि रुकती ॥ भूख लगकर अन्नका पाचन होता ह । कमजोर
लिवरवालाको भी उतना ही फायदा करता ह ।

रक्तगावक हिम

अन तमूल, मजिष्ठ लालचन्दा, धमास, गतपुष्पो गोरसमुष्ठी गुलाबफूल, गिलोय, बाफसाफूल, इनका मोटा चूण कर लें । १ तोला दवा १० तोला पात्रोम रातमें भिगा दें । दूसरे दिन छानकर पी जावें । इसा प्रकार मुखहवा भिगाया सायकालको पी लें । चोनीवे धरतनमें भिगाना चाहिए । रक्तविकार मन्त्रकी जलन, गुजलाव लिए उत्तम ह ।

बहुमूत्रताके लिए

रससि दूर, वगभस्म, लौहभस्म और अभ्रकभस्म इन चारोंको एक एक रत्ती दिनमें तीन बार शहदके साथ लें । इस आयुर्वेदमें वगश्वर योग कहत ह । इसक साथ पड़े हुए गुलरवा चूण आधा तोला लेकर ऊपरसे दूध पीयें । इस प्रकार करनेसे बारम्बार और अधिक आनेवाला मूत्र रुक जाता ह ।

पायॅरियामे

कपूर और वस्टर आँवल लेवें । कपूरमें वस्टर आँवल मिलाकर जँगलीसे दाँतके मसूहापर बराबर प्रातः साथ नियमित घिसें । पायॅरियाके लिए अनुभूत ह । कुछ दिना तक नियमित सेवनसे रोग निश्चित मिट

जाता है। अधिक गरम या अधिक ठण्डा तथा दानाका हानिकारक चीजें त्याग दें।

९८

मूत्रल चूण

आवला, मुरासार त्रिजारासत्त्व गावर, गुद्ध फिटकरी, गालचानी, रीठेकी मीनी, चोपचीनी, हल्दी, राल गान्धकतिरा, सफेद चंदन चूरा, कल्यां माजफल् इलायची, पापानभन्, मक्का चूण कपड छान करके फिर गिलाजीत मिटाकर चौघाई तोला सुग्रह दापहर, सायकाल ठण्डे पानीक साथ लेव। दूध व छाछमें भी ल सकतै ह।

रक् रक्कर आनेवाला मूत्र साफ आता ह। मूत्रम आनेवाला दूध रकता ह। प्रमेहमें भी लाभदायक ह।

९९

अभयाभास्कर चूर्ण

उत्तम हरडका चूण ५ तोला और लवणभास्कर ५ ग ५ मा १ प १ को मिलाकर घरमें हमेशा तयार रखें। त्रीधार् माण ५ ग ५ मा १ प १ आमयुक्त दस्त, वायु पेटमें भारीपन, म गान्ध, शर्करा, लवण, म १ प १ ह। यदि पेटमें ज्वर हो तो गान्ध १ ग १ मा १ प १ पात्रासे भी दे सकत ह। हरडकी राश्ट्रगुण ५ ग ५ मा १ प १

श्वासहर मिश्रण

अपामाग (चिडचिडो चिचडा) नामकी वनस्पति लेकर छाटी हंडियामें रखकर भस्म कर लें । भस्म ५ ताला, मुलहठी चूण ५ तोला, गुद टकण दार इद ताला सबको बारीक कर मिला लें । २ स ४ रस्ती निममें ५ ६ बार मधुके साथ लें । टकण आगपर फुलाकर लेना चाहिए । अपामाग एक हांडीमें भर लें और उसका मुह बंद कर उपलीकी आगमें जतावें ।

खांसीमें कफ न निकलता हो और दम चढ़ता हो, विशेषकर बालक की छाती भर जाय तो उसमें यह उत्तम औषध है ।

१०१

मृगीहर नस्य-१

ऊटके बीड़े ७, मनसिल १ मासा चक्क (चाम) १ मासा, वाली मिच २१ दाने । सबका कपडछान चूर्ण कर लें । जब मृगी आव तो सुधाना चाहिए । ऊटके बीड़े ठण्डीका मौसम होनेपर मर्मे आने है और नाभमें निकलते हैं, सभी गुग्गाकर रगना चाहिए ।

१०२

मृगीहर नस्य-२

सने पूण्डाला बररके पत्ते गुग्गाकर कपड छान चूर्ण कर लें । अपग्गार मृगाव केवक समय गुपानम होग आवी है ।

उत्तेजक योग

शुद्ध कुचला, कपूर और मकरध्वज लें । पहले शुद्ध कुचलाका चूण कर लें । फिर उतना मकरध्वज और कपूर लेकर पानके रसमें घोटकर ११ रत्तीकी गोली बना लें । १,१ गोली सुबह शाम मधुमे साथ या मक्खनकी मलाईके साथ ल । ऊपरस दूध पीव ।

नवजीवन वटी

रससि दूर, लौहभस्म, शुद्ध कुचला चूण साठ, बाली मिच और पीपर लें । पहले रससि-दूरका अच्छी तरह पत्थरके तारलमें पीस लें । फिर लौहभस्म कुचलाका चूण मिला ल । जब बराबर मिश्रण हो जाये तो साठ, मिच, पीपर तीनोंका बारीक चूण करके ढालकर घाट । फिर अदरकके रसमें अच्छी तरह एक दिनतक घाटे । बादमें एक एक रत्तीकी गोली बना ल । २ से ३ गाला भाजनोपरा त लें । पानी या किसी दीपक पाचक आसव या अरिष्टन साथ ।

यह योग नामानुसार नवजीवन देनेवाला है । रसतरंगिणीमें इसका वर्णन आया है । इसको अधिक कार्यकारी व प्रभावक बनानेके लिए रससि-दूरकी जगह असली चन्द्रोदय और ऊपरकी छह चीजाके अलावा अभ्रकभस्म मिलायें और प्रत्येक गालीपर सोनका थक् चढ़ावे । इससे अधिक लाभ होगा । इस दवाके नियमित सेवनसे भूख अच्छी लगती है । आमानयमें पाचक रसोका प्रवाह बराबर होता है । आम दोष नष्ट होता है । खाये हुए आहारका शुद्ध रस बनता है । इस क्रियामें सोठ, मिच,

पीपरका संयोजन उत्तम है। सामान्य रीतिसे साठ, मिर्च, पीपरका संयोजन त्रिकटुके नामसे विख्यात है। यहाँ इस दवामें प्रत्येक चीज १ गोलीका १ रत्तीका छठा भाग आता है। इसलिए इतनी सूदम मात्रा २ से ३ गोली लेनेसे आधा-आधा रत्ती प्रत्येक मात्रा होती है। जैसे होमियोपथी में मात्रा थोड़ी होनेपर भी उपयोगी होती है वैसे ही यह मात्रा भी अधिक प्रभावकारी होती है। सर्वप्रथम पाचनक्रिया सुधरती है। उसके बाद नया रक्त निर्माण होता है। इसके लिए रससिद्धूर लौहभस्मका संयोजन उत्तम है। आयुर्वेदिक पद्धतिसे बनायी हुई लौहभस्म थोड़ी सी भी विद्रुत क्रिया नहीं करती। वर्तमान आधुनिक पद्धतिमें लौह आयरनका उपयोग करनेसे कब्ज, पाचनक्रियामें खलबलाहट और मलका रंग बदल जाना आदि तकलीफोंके साथ रक्तमें लौहका संयोजन बराबर नहीं होता। हमने इस योगमें जो सुधार बताया है वह अभ्रकके संयोजनसे वास्तवमें उत्तम बना रहता है। रससिद्धूर या चन्द्रोदय ये दोनों सब रोग हरनवाले हैं। जिस औषधिके अनुपानके साथ दें उसी रोगको दूर करते हैं। त्रिकटुके साथ आज तो वह रोगग्रस्त ससारको रोगमुक्त करनेमें बहुत ही उपयोगी सिद्ध हुआ है।

साठ, मिर्च, पीपरके संयोजनमें उसे अधिक प्रभावशाली बनानेमें चन्द्रोदय, अभ्रक, और लौहका संयोजन उत्तम रहता है। शुद्ध पारद और गन्धक दोनोंको मिलाकर तैयार हुई काले रंगकी कज्जलीके साथ सोना मिलाकर उसे भट्टी द्वारा शीशीमें पकाकर शीशीके गलेपर लाल रंगकी मली आती है। इसे चन्द्रोदय कहते हैं। इस प्रक्रियामें स्वर्ण तो सलेमें रह जाता है लेकिन सोनेके बलदायक, मधुर अनुकूल तत्त्व, और बढ़ानेकी शक्ति और विपरीत नष्ट करनेके गुण चन्द्रोदयमें आते हैं। चन्द्रोदय एक उत्तम संवरोगहर कल्प है। स्वर्ण बिना ऊपरकी पद्धतिसे बनानेपर रससिद्धूर तयार होता है। यह कज्जली अग्नि पक्व कल्प होकर जरा-सी भी गरम नहीं है। इसके विपरीत पेटके लिए अच्छा है। भट्टीमें बनते

समय ग वक्र तो उड़ जाता है कबल पारद योगवाही ह जो अच्छा लाभ करता है । इसकी कोई विकृत क्रिया नहीं होती ।

इस यागम ऊपरकी पाच छह उपयोगी चीजाके साथ गुद्ध कुचलाकी सूक्ष्ममात्रा बहुत ही अच्छी असर करती ह । इसक नियमित सेवनसे बहुत अधिक लाभ होता ह । यकान युक्त अमित ज्ञानत तुआको नया बल देनेके लिए कुचला प्रस्थात ह । यह कोई विकृत क्रिया नहीं करता । पेटकी दूषित वायुके लिए तो यह बहुत ही गुणकारी ह । अशांत जीवन, चिंता, आर्थिक परिस्थिति मानसिक परिस्थिति व मन अस्थिर होकर विचारामे डूबे रहनेसे विचारवाय नामक रोग हो जाता ह, ऐसे रोगी प्रतिदिन दशामें यह योग लिया जाये तो बहुत ही अच्छा काम करेगा । ऐसे रोगिया को निद्रा कम आती ह । स्वप्न अधिक हाते ह । ऊचम घबराहट होता ह । मद्भाग्न, भूखका न लगना आदि लक्षण दिखाई पड़ते ह । हाथ पावकी पिण्डलियामें कतरन, कमर दुखना, निरस्तता शिथिलता इन सबमे शुद्ध कुचलाका असर धीरे धीरे लकिन पूण लाभ करता ह । ऐसे रागियाको पाचनकी मदताका लेते हुए आम रोग उत्पन्न हो जाता है । उनको साठ, मिच, पीपरका संयोजन लाभ करता ह । इसमें गुद्ध कुचलाके होनेसे ज्ञानत-तुआको नवचेतना प्राप्त होती ह । ऊपरके योगमें स्वर्ण वक चढ़ानेकी सलाह दी गयी ह वह सोनेके अथवा चादीके वक चढ़ानसे उसका मोह्य, विपनाशक गुण बहुत अच्छा लाभ करता ह । हमारे नम्र विचारसे शरीर रूपी यन्त्रमें विप उत्पन्न हाता रहता ह । उसे स्वास मूत्र वगैरह द्वारा निकालनेका प्रकृति प्रयत्न करती ह । चाहे फिर जो कुछ भी सचय हो, उसका हृदय वगैरह नाजुक अवयवापर प्रभाव होकर सूजन (शोथ) जमा होता ह । इसपर स्वर्ण वक बहुत ही लाभ करता ह । चादीका भी वमा ही असर होता है । ये दोनों शीतल ह । यदि वक चढ़ानेके अनुकूल न हो तो इसमें ही चादी व सोनेकी मस्म डाल

सकत है। इन योगमें सभी द्रव्य समान लेने चाहिए। विशेषकर मन्त्रवाग
वाले जो साना चाँदी न ले सकते हैं, वे जा सादा नवजीवन याग ऊपर
बताया है वह लें और उससे साथ आवलेका चण (जो इक्कीस बार
औरला रसकी भावना देकर तैयार हो, देखें याग क्रमांक ३) लें। वह
अम्लपित्त और गमपर भी विशेष लाभ करता है। हस्तशोष, कुटैव,
बन्नी स्वप्न दाप कुसगति, आदिसे जिसका जीवन हतप्रभ हो जाता है
जिनके तन और मन दाना में नमजारी आ जाता है उनको यह याग
सुबह साय तीन तीन गाली पानीके साथ भाजनोपरात लेनी चाहिए और
सादा सात्विक भोजन लेना चाहिए। इससे यह योग बहुत अच्छा असर
करता है। इससे प्राकृतिक कमजोरीमें भी लाभ होता है। मद काम इच्छाका
दूर करता है। जब तीव्र वासनाके उपद्रव है तब यह योग लैनेके साथ
सुबह साय २२ गोली चन्द्रप्रभा लोहशिलाजीत युक्त लें। यह घातुआको
निमल कर वीर्य दापको गुद्ध करनेके साथ साथ बीमकी गाढ़ा बनाता है
और मनके विकारोंको शांत करता है। इसी तरह स्त्रियाकी भी मासिकक
समयकी पीडा, अनियमित मासिक कतरन, कमरका दुखना आदि उपद्रव हों
तो सुबह और साय चन्द्रप्रभा २२ गोली भोजनक बाद नवजीवनकी
३३ गोली और कुमार्यासब तथा अशाकारिष्ट मिलाकर आधा औंस
उतना ही पानी मिलाकर लें तो अधिक लाभदायक है अकाल बढ़ावस्थाकी
कमजोरीवाले रोगियाके लिए तो नवजीवन रस आशीर्वाद स्वरूप है।
बढ़ावस्थामें वायुदोष प्रधान होन पर नवजीवनकी २ से ३ गाली नियमित
लेनी चाहिए। इससे लाभ होता है इसके साथ शिलाजीत रसायन नामका
योग २२ गोली सुबह साय और रात को लें तो वायु कतरन संधिपा
का दद आदि सभी ठीक होत है। इसमें गुद्ध शिलाजीत मिलोवका घन
और गुगुल ये तीनों समभाग लेकर बनाया जाता है। (दम्मे योग १० ?)
नवजीवनरस उत्तम बलदायक है तथा निर्दोष है।

पित्तजनित दाहमे

गिलोयसख, इलायची बीज, प्रजालपिष्ट, मुन्ढठीका चूण, प्रत्येक आधा तोला, वशलाचन २ तोला सफ चूँ इनका चूरा १ तोला गोती ४ ताला सबका बारीक पीसकर बगट्टाया कर लें । २ आना भर चार आना भर मधुमें सुख दापहर साय तीग बार लें । इसम हाथ पाँवकी गरमी मिटनी ह । बहुत से रक्तिमाक हाथ पाँव गरम लगते ह । हडडीका ज्वर जसा लगता ह । लेकिन ज्वर देखनपर नामिल रहता ह । दाह, कनरन, जलन पाव, जाणज्वर पित्तकी खाँसी मिटाकर भूप लगाकर कमजारी मिटाता ह ।

विशेष टिप्पणी असली वशलाचन प्रयोगमें लेना चाहिए । तभा फायदा करेगा । पित्त प्रकृतिकी पीतवण स्थिराक लिए उत्तम ह । गुलक क साथ लनस फायदा करना ह ।

स्नायुक (नार) के लिए प्रयोग

यवक्षार, घीमें भुना होग, गुद्ध सुहागा । सभी द्र पाको बारीक पीमें । दो आना भर घाम चाट । सात दिन तक सुबह साय दाना समय लेनेस अच्छा लाभ हाता ह । (स्नायुक नहरवाका कहत ह ।)

वच्चोके उव्वा रोगके लिए

पापर कावडासिंग यवक्षार और पुष्करमूल चारा समभाग लेकर

कूटें। दो रस्ती मधु और पानके रसके साथ घाटें। बर्फ निकलती हुई
 छाँसी मिट जाती है। पसला चलना—उन्हा रोगके लिए उत्तम है।

१०८

उदरशूलहर अक

साजा हरा पुदीना १ पाव, अजमोद, लौंग, और बड़ी इलायची प्रत्येक
 ५ ५ तोला ५ सेर पानीमें रातको भिगो दें। सुबह नलिकायत्रस अक
 निकाल लें। ४ छोटी अक निकलेगा। इसकी मात्रा १ औंस है। दिनमें
 ३ से ४ बार लेनेसे पेटका दुखना, वायु मग्नि अग्नि तथा क्रीडे मिटते
 हैं। हजेरा सीजन हो तो बराबर लेनेसे इस रोगमें लाभ करता है। और
 रोग रुक जाता है। भोजनका पाचन बराबर होता है।

१०९

ट्रेसिंग ऑयल

हरड बहेडा, आंवला तीनोंकी छाल १-१ तोला, नीमके पत्ते ३
 तोला, मम्हालूके पत्ते २ तोला, ६० तोला पानीमें क्वाथ करके २० तोला
 रहे छान लें। गूगुल २ तोला, राल २ तोला, शिलारस २ तोला मांस २
 तोला गन्धाविरोजा २ तोला तिलका तेल २० तोला मिलाकर धीरे धीरे
 पकावें। जब कबल तेल बाकी रह जाय तो छान लें। अबमें ठण्डा हानपर
 कपूर ३ तोला और नार्वॉलिक ऐसिड आधा तोला डालकर हिला
 मिला लें।

इस तेलमें हजारो गुण रहते हैं। इसका व्यावहारिक नाम पचगुणतेल

ह । यह एक उत्तम द्रुसिग तल ह । हमार दगाखानम कई वर्षोंस
स्वर्गोय वज्रवय पिनाजा था गोपाउजी भाईको मनाधित मह
दवागानाम, घरमें, बारखाने और हरेक जगहम रखन योग्य ह ।
य गामाजित वधराज श्रीबापालाल भाईन रसन प्रसारकी प्रस्ताव
प्रसा की ह ।

कानम पापका आना जल जाना ग्रण, नाडी ग्रण, घाय व
छाटी छोटी फुसिया बट जाना चाटका लगना रगड लगना ।
इन समय यह तल अक्सर सिद्ध हुआ ह । घावपर रूई तेल
रग । बहुत हुए रक्तकी वृद्ध करता ह । ग्रणपर मरहमपट्टी क
लाभ करता ह । जल हुए भागपर ठण्डक देता ह ।

टिघर आधाडिन इसक सामन कुछ नही । वह जहराग ह
गुद्ध ह । इसस घाव बहुत जल्दी भर जाता ह । लाग आदक
जात ह । न भरनवाला घाय ग्रण तथा जलवर ता अत्यंत लाभ

११०

पीटा शामक तैल

उपराधत लिखित तल जिस प्रकार घाव ग्रण चादा व
अक्सर कहा गया ह । उसी तरह यह तल बनाव किए उ
गया ह । सिरिसक पत्ते ढाई ताला, धतूराके पत्ते ढाई तोला सि
अजमाद, गुरासान बब, सैघन साठ प्रत्येक सवा ताला बब
कुचला, प्रत्येक १० आना भर लवें । सभी साथम बटकर चटन
तिलका तेल १ रतल मिलाकर ऊपरस मसालेकी पिसी हुई
दे और घीमा आचमें नकाव । पकनपर उसका रग हरा आ ज
ऊपरका भाग दिखाई दनपर उत्तारकर छान ल । फिर १०

कपूर मिलाकर खूब हिला लें । दुबनेवाली जगह गरम पानीसे माफ करके उसपर तेलकी नग्न हाथसे मालिश करें फिर गरम सेक कर दें ।

वायुके विकारसे होनेवाला शूल, जगोका जकड़ना, लकवा, पक्षाघात कम्प वायु हट्टोके मांसका सूखकर दद होना । मार लगनकी मूजन पोडा आदि व्याधिमें इससे अच्छा लाभ पाता है ।

विशेष इस तैलकी मालिशके बाद हाथ अच्छी प्रकार साबुनसे साफ कर लें । छानेमें इस तैलका लेगमात्र भी नहीं जाने देना चाहिए ।

१११

स्नानरजन

आवला, धव, धनिया, चन्दन, हल्दी, दारुहल्दी, लोध, सरसा—ये सातों दवा ११ तोला और मूँगकी दालका आटा १४ ताला लेकर मिला लें । इस चूणको मात्र गरम पानीमें घोलकर शरीरपर घिस लें और पाँच दस मिनिट अच्छी तरह मसलकर ठण्डे पानीसे स्नान करें ।

इस प्रकार स्नान करनेसे चमडो साफ और तैजस्वी होती है । खराब पसीनेकी बदबू मिटकर शरीरमें सुगन्ध आने लगती है । चमडोका दद मिटकर रेशमके समान मलायम बन जाता है । गरमोके दिनामें इस चूण का स्नान मनोरंजक होता है । चमडोकी नरम सुन्दर बनानेके लिए प्रसिद्ध है ।

११२

सफेद दागके लिए

हल्दी, बावची, आकके मूलकी छाल — इन सभी द्रव्योंको कूटकर

बपडछान चूण कर लें । जय उगाना हा ना गोमूत्रक साथ पागजर दाग की जगहपर लगावर हाथ साफ कर लें । इस बाद यन्त्रि जलन मालूम पने तो वहीपर धो लगा । इस प्रकारक दाग ऊपर बाकगी हल्की, तुबरक तल या पाठमागराका तल अच्छा लाभ करता ह । ध्यानम रगनरी बान यह ह कि सफेद दाग यह बाई नाट नगी ह । व्यवहारम हम इस सफेद दाग गन्त बहान ह । १ दिन बाकगी और तुम्हारा नेत्रा योग हम इसी प्र यमें द चुके ह । (दग योग स० ३३)

११३

रक्तशोधक योग

मैहाके पत्ते बाली मिच, गुड गधक त्रिफला नीमके पत्ते । पहल मैहादीक पत्ते लावर साफ करके सुखा ल । फिर कूटकर चूण करके ५ तोला लें । बाली मिचका चूण २ तोला ल । गुड गधक १ तोला लें । त्रिफला चूण ६ तोला ल । और नामपत्र धोकर माफ करके उसका चूण ५ तोला लें । सबका बारीक बपड छान चूण २ आनस चार आने तक दिनमें २ से ३ बार दूध या पानीस ले सकते ह । एक या दो मासक प्रयोग से रक्त एकदम साफ हो जाता ह । आजकल एलर्जीकी वजहसे रक्तविकार अधिक देगनम आता ह । घमोरिया तसरा, खुजली जलन, रक्तविकारमें यह चूण लाभदायक ह । पुननवारिष्ट मारिवाधारिष्ट और महामजिष्ठादि बवाय ये तीना मिलाकर रखें । उसमें स भोजनोपरा त आधा आधा औस और इतना ही पानी साथम लेवें । खानेमें नमक ब द करें या अल्पमात्रा-में लें । मिच मसालेवाले अचार आदि न लेवें । दूध, भात, चीनी, धो — जैसे पित्तनाशक सादे भोजन लें । ऊपरके सभी प्रयोगाने रक्त विकारम शोध ही फायदा होता है । और हमेशाके लिए रोग मिट जाता ह

११४

दीपपर लेप

पुताशा दबाने, गाठ गंठे गरमा, गरमिज छाल । तबका बूटकर
पूत कर लें । काओ या गरम पात्राग लेप करनत तमाम प्रकारक ताप
(मूत्रा) मिटावे कामागो । इगता नाम दीपन लेप है ।

११५

दाडिमका शरवत

माठ ताजे दाडिम लहर उनका रस निवाल । २ भाग रसमें ३ भाग
चीनी मिलाकर पकाकर गाढ़ा खास कर लें और उतारकर छान लें ।
आधास १ सोला दिनमें १४ बार पानीमें या बस ही ले सकते हैं ।
घबराहट पित्त, दस्त, दाह जलन भ्रम चक्कर दात होता है, मल बंधा
हुआ होता है । दीपन, पाचन आदि क्रिया तेज जाता ह । शक्तिवधक ह ।
दीनरमावस्थामें उत्तम ह । व्याधिके बाद शरीरको गति देता ह ।

११६

कामदुधा रस

प्रवालपिष्टि गेरू, मोतोपिष्टि मिलायसस्व, कोशोमस्म, दाखमस्म,
मुस्तागुक्तिपिष्टि सभी द्रव्याको खरलमें अच्छी प्रकार घाट लें । २
२ रत्ती चीनी और जीराक साथ दें ।

अम्लपित्त (पित्तकी अम्लता) बढनेपर अच्छा काम करता ह । पित्त

बड़नेपर चरकर आवे तो बहुत लाभ करता है। हड्डाम जोणज्वर हा ता लाभ करता है। कामदुधारसका यह पास प्रकार है। सामा य तोम्पर गेष्का आवलारमका भावना दकर तैयार किया जाता है।

कामदुधारस चिकित्सा के लिए उत्तम है। उपरका योग हासस सोम्प्र प्रवालपकामून जसा बन जाता है।

११७

जीतलाके बाद ठण्डके लिए

नामछाल परबलके पत्त वासापत्र, गिलाय, चिकना परछाल, चन्दन सभा द्रव्याका माटा चण करके २॥ ताग मागचण ४० नाला पानीम परावें बाटम १० नाला रई जाय ता उमक ८ भाग कर ७। तीन ताग घण्टेके बाद पाय।

शातत्रा खुजली रतत्रा तथा अथ रक्तविशारम आया हुई गरमी मिटाकर ठण्डक देता है और रक्त साफ करता है।

११८

बालरहित गाली जगहपर (गजके लिए)

जो रक्त खींचनके लिए प्रयोगम लत है (त्राक) उह लाकर सुखाकर धूण करके फूँककर राख कर ल। इस राखम अत्रमाका मल मिलाकर मलहम जसा बना ल। छाली हुई जगहपर मलहम लगाव थोडा हा समयम बाल जमन लगगे मलहम बगल समय हाथ ल लगावें। मलहम प्रतिदिन छह व सात घण्टक बाद धोकर साफ कर ले और नारियल का तेल लगाव। इन्द्रियुक्त लिए बढ़िया है। गज सदृश यह राख है।

११९

दाढ दुखनेपर

भाँगरके ताजे रसकी बूँदें बानमें डालनेसे दाढ़ना दर्द तत्काल बंद हो जाता है। लेकिन यह तात्कालिक और दायिक उपचार है, अच्छी तरह चिकित्साके लिए दत्तमेघको दिना लें। बागे लिया हुआ गुलाबी दत्तमजन भी अच्छा काम करता है।

१२०

कण्ठ-रोगोंमें

पिपरमीण्टके फूल ८ रत्ती, कायफल १० तोला मधु १५ तोला। कायफल १६ गुना पानीमें पकाकर ४० तोला बाकी रह जाये तो छानकर फिर पकावे, जब राबकी तरह गाढ़ा हो जाये तब उसमें मधु और पिपरमीण्ट के फूल मिलाकर हिलाकर पीसी भर लें। घालाका द्वारा दिनमें ४-६ बार गलेमें लगावे। गलेके अंदरकी सूजन, टॉसिल, काकडा बढना आवाज बढ जाना, खाँसी बगरहमें बाह्य उपयोगके लिए उपयोग। जहरीली नहीं है तथा निर्दोष है।

१२१

अश्वगन्धा कल्प

शिवगमस्म माषा तोला, असगघचूण १० तोला। पहले अश्वगन्धा का चूण कर फिर भस्म मिला लें। डेढ मासा सुबह साय दूधके साथ

स्त्रियोंको देनसे प्रदर, अनियमित मासिक, साव और प्रसवका दद मिटता है यह एक उत्तम बलदायक कल्प स्त्रियाके लिए है। गर्भाशयका गृद्धि करके गर्भकी स्थापना करता है। गृह्यचयक साथ २ से ३ मास तक नियमित लिया जाये तो उत्तम है।

१२२

गुलाबी मलहम

सुफे १ तोला कपूर १ तांला, सिंदूर ६ मामा चन्दन तेल डेढ तोला और सौ बार घोया हुआ घो पाव भर। सभी दवाइयाका अच्छा तरह मिला न यह गुलाबी रंगका मलहम सभी प्रकारकी खुजली दाजमें अनुभूत है। किसी भी प्रकार खानेमें मलहम न जाना चाहिए लगानके बाद हाथ और नाखून साफ कर लें।

१२३

गृध्रसी (सायटिका) के लिए

सुरजान, साठ, माफ अजमोल प्र येक ५ ५ तांला, मल्लसिंदूर चौथाई तोला। पहले काष्ठादिक औषधियाका चूण कर लें। फिर मल्लसिंदूर मिलावें। ४ रत्तीस १२ रत्ती सुबह साथ गरम पानी या गायके दूधके साथ गृध्रसी सायटिकाम लें। इसम मल्लसिंदूरकी मात्रा सूक्ष्म होनेसे निभयनासे प्रयोगम ले सकते हैं।

१२४

वलयपीष्टिक चूर्ण

सातमगना धानादरी सातम, बाघ बीज बटमननात, अरवाच विनारीक गोमर साठ दान सभी द्रव्याका चूर्ण कर लें । घोघई मा आषा तोला गरम धाराण्ण दूधक साथ लें । दानम दारीरकी धानु गुद्ध और गाढी बनती है । दाबि आती ह । जानत तुमामे जागृति आती है और पुष्पवर्णविन बडनी ह ।

१२५

अजोणनाशक योग

साठ, दाडमय बीज, पापर, हरद सबकी बारीक कूटकर कपडछान चूर्ण कर लें । फिर नींबूके रसम घाटकर २२ रत्तीकी गोली बना लें । भाजनावरात २२ गोला लनसे खाया हुआ ठीरसे पचकर भूख लगनी ह और अग्निमा यता मिटती ह ।

१२६

शूल नाशक योग

सचर ममर, हींग साठ तीनाका बारीक चूर्ण कर ल । साठक चूर्ण की फाट बना लें । अर्थात् २ आने भर साठकी १० ता० उबलते पानीमें डालकर उतार लें ठण्डा होनेपर छान लें ऊपरक चूर्णका २ रत्ती उसके साथ लेवें । यह वायुसे पैदा हुआ दृग्गल, कमरशल, पीठका दद, कमरका दद मिटता ह । शूल नाशक ह ।

१२७

प्रभाकर गुटी

सुवर्णमाक्षिक भस्म लौह भस्म असली वगलोचन, शिलाजात सभी द्रव्याका समभाग लेकर उस अजुन छतके बवायबी भावना देवें, फिर तयार होनेपर २२ रस्तीकी गाली बना ल १ गालाम २ गाली अजुन छालबवायके अनुपातसे खिलाव, सभी तरहके हृन्यरोग, दुग्ता वृष्यादिम फायदा करता है यह एक खाम, अनुभूत प्रयोग है ।

१२८

रज शुद्धि क्वाथ

चौलाईकी जड़, गुलाबके पत्ते, गेरू प्रत्येक आधा आधा तोला कपास के मूल दो आना भर तीन बपका पुराना गुड, सभी द्रव्याको ३ पाव पानीम पकावे । एक चौघाई रहनेपर छान ल, यह क्वाथ प्रतिदिन प्रातः सात दिन पानम स्त्रियाका मासिक खुलामा आ जाता है, अदरक लोप दूर हाकर गर्भाग्य साफ होता है ।

१२९

वग योग

अनुच्छाल चण १० भाग रससिन्दूर १ भाग, वगभस्म १ भाग इन सबका एकत्र कर ल, समलके मूलक रम व क्वाथम घाटकर २२ रस्तीकी गाली बना लें २२ गोली सुबह साय देनसे स्वप्ननाप, वेगवधम धातुका जाता व नेमजारी मिटाना है, मूत्रमें जानेवाली शक्करकी भी घटाता है ।

घरेलू इलाज

६९

१३०

एलादि चूर्ण

इलायची (छोटी), घुठ गिलाजीत, पोपर, पापाणभे (पघरचूर) इनका चूर्ण वरक २ आना भर नारियलके पानीसे पीनेपर मूत्र एकदम साफ आता ह । प्रमेहके लिए उत्तम है ।

१३१

बाजीकरण लेह

सिंघाहा और बाराही (बिदारी) कदका चूर्ण ५ ५ तोला लें फिर घीमें भूनकर उसमें सवा सेर दूध, आवश्यकतानुसार चीनी मिलाकर मंद आँवपर पकावें । जब गाढ़ा हो जाये तो खग, पीपर, तज और असली नागकसर का चूर्ण सवा सवा ताला मिलाकर पकाकर अबलेह बना लें, चाहे पाकके समान रखें । प्रतिदिन सुबह सवा तोलासे ढाई ताला, दूधके साथ लें, इससे शरीरमें शक्ति बढ़ती ह । स्तम्भनशक्ति बढ़ाता ह ।

१३२

वृद्धदण्ड चूर्ण

सफे मूसली, गिलोयसत्त्व, कोंब-बीज, गोखरू सेमलके मूलका छाल और आवला सम भाग लेकर इमामदस्तीम कूटकर सबके बराबर चीनी मिलावें । आधा तोलासे १ ताला दिनमें २ बार दूधसे छेनपर हाथ पावकी जलन, कतरन और बढ़ावस्थाकी कमजोरी मिटाकर शरीरको बल देता ह ।

१३३

आन्त्र-वृद्धि (हार्नियाके लिए)

सचर, करजबीज, हरड ६ तोला, सावा अजमोद, हींग, साफ, छुहारा, बायविलग, हिमज, पुदीना, इन्द्रयव, बड़ो इलायची, सफेद मिर्च प्रत्येक १४ तोला, सनायपत्ती ६ तोला । प्रत्येक वस्तु आगपर सक्कर सबका बारीक चूण कर लें चौथाईसे आधा तोला द्वा बार लवें । वायु-शमनके लिए उत्तम ह । बहूताको इससे लाभ हुआ ह । इसका साथ आरोग्यवृद्धि लेनसे अधिक लाभकारी होता ह ।

१३४

मलशुद्धि योग

काला नमक १ तोला, सनायपत्ती २ तोला यष्टीमधु १ तोला निशोय १ तोला, कालामाना १ तोला सब मिलाकर ६ तोला घूटकर रख लें । रातको सात समय चौथाईसे आधा तोला तक लवें और ऊपरसे पानी पी ल । प्रात इसके सेवनसे एक दस्त साफ आ जायेगा, वातप्रकृतिके स्त्रा पुष्पाक लिए विशेष अनुकूल रहता ह । वायुका अनुलोमन करता ह ।

१३५

रामबाण अक

साठ सौंफ, पुदीना, अजमोद प्रत्येक १ = १० तोला ल पानी ८ सर ल । अक निकाल लें । चार शीशा अर्क निकलेगा । दाई-बाई तोला उतना ही पानीके साथ ले । उत्तम दीपन पाचनके साथ साथ पेटको दूषित वायु मिटाता ह ।

सोमकल्प चूर्ण

इन
सा

१. मन्त्रो, पुष्करगूल, सोम, वामा (चूर्ण) के १२ भाग
२. १२ भाग १२ वरी समभाग कर कर बाणक चूर्ण के ३ भाग
३. १२ भाग १२ वरी समभाग कर देनम नामा चूर्ण के ३ भाग
४. १२ भाग १२ वरी समभाग कर देनम नामा चूर्ण के ३ भाग
५. १२ भाग १२ वरी समभाग कर देनम नामा चूर्ण के ३ भाग
६. १२ भाग १२ वरी समभाग कर देनम नामा चूर्ण के ३ भाग

कडुवा चूर्ण

१. १२ भाग १२ वरी समभाग कर देनम नामा चूर्ण के ३ भाग
२. १२ भाग १२ वरी समभाग कर देनम नामा चूर्ण के ३ भाग
३. १२ भाग १२ वरी समभाग कर देनम नामा चूर्ण के ३ भाग
४. १२ भाग १२ वरी समभाग कर देनम नामा चूर्ण के ३ भाग
५. १२ भाग १२ वरी समभाग कर देनम नामा चूर्ण के ३ भाग
६. १२ भाग १२ वरी समभाग कर देनम नामा चूर्ण के ३ भाग
७. १२ भाग १२ वरी समभाग कर देनम नामा चूर्ण के ३ भाग
८. १२ भाग १२ वरी समभाग कर देनम नामा चूर्ण के ३ भाग
९. १२ भाग १२ वरी समभाग कर देनम नामा चूर्ण के ३ भाग
१०. १२ भाग १२ वरी समभाग कर देनम नामा चूर्ण के ३ भाग

हीराबोल, मज्जीसार गूगल, लाघ्रछाल, ईशस, माजूफन इन सब द्रव्योंको ५५ तोल और आमाट्टही २० ताला लेकर सबका माटा चूण कर ल ।

गन्ध पानाम मिलाकर जहाँ चाट उगी हो वहाँ लगावें, किसी प्रकार की भीतरी चोटम लाभदायक है । सूजन, पीडा ललाइ आदि मिटाना है । यदि मुड गयी हो तो भी आराम देता है । फस्ट एड इन आयुर्वेद अर्थात् लायुर्वेदमे प्राथमिक चिकित्साके रूपमे उत्तम प्रयोग है । आग ऐसे ही प्रयोग ड्रेसिंग तेल (प्रयोग क्रमांक १०९ व ११०) और बानगामर तेल भी दिया है ।

१३९

बाननाशक गूगल

लन्गुन, गुड हिगुल, हीरावाल, गूगल प्रत्येक ५५ तोला, अजगंधा का चूण ढाई ताला सबको घाटकर घनक बराबर गाली बनावें । २२ गोला पानी या दूधके साथ देनेमे संधिवायु और वायव ददके लिए बहुत लाभकारी है ३ से ४ महिन तक प्रयोग करना चाहिए ।

१४०

तोतलापन के लिए योग

बच्च गैह साफ गान् गुल्हटी अकरकरा इत्रायची मिथ्या सबको समभाग लकर चूण कर ल और पानीमें घाटकर २० रत्तीकी मोली बना ल । न्तिम ६ से ८ गोली चूमनी चाहिए । एक एक गाली एक बार चर्ते । इस प्रकार २ से ३ महिन तक प्रयोग करनेपर तोतलापन मिट जाता है ।

मोमवल्फ चूर्ण

• गुलहटो, पुश्करमूल, मोम, बागा (अड़ूगा) के पत्ते और कालीमपत्र भागमूल गरको समभाग लेकर बारीक चूण कर लें । ४ स ८ रत्तो गरदक गाव जिनम सोर बार दनस रमा, गाँतो, बर, और दवाक लिग उत्तम औषध ह । यह बाम्भीरो दवा ह, सामलगा नामकी वनस्पति भी इसमें साथ ल मकत ह ।

फडुचा चूर्ण

गिलोय, चिरायता, मामत्रवा (बड़वी नाइ), सीमछाल, पित्तपापडा प्रश्मेन ठार्ड ठार्ड तोला, नागरमाषा, गुलाबफूल १ १ तोला सबका बारीक चूण कर लें, चौथाई तोला सुबह राय पानीमें लें । मधुमेहके लिए आराम देती है । मूत्रमें जानवाली गरको कम करती ह । प्यास मिटाती ह । इसके साथ नीचेका ठण्डा बवाय भी लें—नीलोफर यादवान, गुलाबफूल, कालाजी, बनफगा गिलाय सनाउपत्तो, गातलचीनी, उनाय सबका मोटा चूरा करके पयाय बना ल मायवाल १ ताला बवाय १० तोला पानाम भिगा दें, मुबह छानकर पी जाये ठण्डा देता ह पेशाबमें गरको जाने वालेको आराम पहुँचाता ह ।

अस्थिसन्धानक लेप

ऐलिषा (ऐलुवा) मेंदालकडी, फिटकरी, रेवदचीनीका गीरा,

हीराबोल मज्जीखार, गूगल, लाघछाल ईनाम, माजूफउ इन सब द्रव्याको ५५ तोला और आमाट्को २० ताला लेकर सबका माटा चूण कर लें ।

गरम पानीमें मिलाकर जहाँ चाट लगी हो वहाँ लगावें, विसा प्रकार की भीतरी घाटमें लाभदायक है । सूजन, पीडा लड़ाई आदि मिटाता है । संधि मुड गयी हो तां भी आराम दता है । फस्ट एड इन आयुर्वेद अर्थात् आयुर्वेदमें प्राथमिक चिकित्साके रूपमें उत्तम प्रयोग है । आगे ऐसे ही प्रयोग ट्रेसिंग तेल (प्रयोग क्रमांक १०९ व ११०) और वानशामन तेल भी दिया है ।

१३९

वातनाशक गूगुल

लहसुन गुद्ध गूगुल हाराबाल, गूगुल प्रत्येक ५५ तोला, अश्वगंधाका चूण ढाई ताला सबको घाटकर घनेके बराबर गाली बनावें । २२ गोली पानी या दूधका साथ दिनसे संधिधामु और वायुन ददक लिए बहुत लाभकारी है, ३ स ४ महीने तक प्रयोग करना चाहिए ।

१४०

तोतलापन के लिए योग

बच्च गेरू सौफ गोम मलहठी अकरकरा इलायची, मिथ्री मज्जीक समभाग लेकर चूण कर लें और पानीमें घाटकर २२ रत्तीकी गोली बना लें । दिनमें ६ से ८ गोली चूसनी चाहिए । एक एक गाली एक बार चर्से । इस प्रकार २ से ३ महीने तक प्रयोग करनेपर तोतलापन मिट जाता है ।

१४१

पेचिश (मरोडा) पर

मायापत्र, गन्धिमछाल, रंगबगाल, बाँवना । सबका चूण कर लें, चौथाई तोला प्रातः-माय ठण्डे पानीसे छेनेपर दस्त ऐठन और आमनेपमे सुरत आराम करता है । छाछने साथ लेवें तो नये रक्तातिहारमें भी लाभ करता है ।

१४२

वायुगोलेके लिए

गुड हींग १ तोला काली मिर्च १ ताला, सेंघब ५ तो०, जीरा ५ तो०, गुड २० तोला, पहले काष्ठादि द्रव्योंको बूटकर चूण कर लें । उसमें गुडका मिला लें । चौथाई तोला, स्वच्छ गरम पानीसे लेनसे उदरगूल, अफरा और वायुगोलेको मिटाता है ।

१४३

दिमागकी कमजोरीपर

बादाम ५ दाने, पिस्ता ५ दाने, इलायची ४ दान, छुहारा १, गाय का मक्खन ५ ताला, चीनी ५ तोला, बाजाम पिस्ता, छुहारा रातको पानीमें भिगो द । सुबहकी बाजाम पिस्ताका छिल्का उतारकर छुहारेका बीज निकालकर सब द्रव्योंको पास लें और मक्खनम मिलाकर खावें, प्रतिदिन की यह एक मात्रा है । २७ से ४० दिन तक प्रयोग करें । दिमागकी कमजोरी दूर करता है । चित्त प्रसन्न कर शरीरमें शक्ति लाता है ।

मैट्रे टांगे

क था २ भासा कपूर १ माता, ताम्रगन्ध १ ग तातासा मिश्रण
छालास ऊपर गात्र उठा मिट गायस । मरु श्रीर मुद्राणा (गठ) ममभाग
मिश्रण मरु २ ताम्रगन्ध १ गात्र । मरु मात मात गायस । मरुमा कम
करन आतासा मात मरुनर गिण आग गिण हूण शानि प्रमाण आनि
चूण १ न आवश्यक ह ।

१४५

लवणविरेचन चूर्ण

लवणभास्कर चूर्ण स्वादिष्ट विरेचन चूर्ण दाना चूर्ण प्रसिद्ध ह ।
सब जगह मिलत है । दोनोंको सम भाग लेवें । रातका सोते समय चौपाई
स आधा तोला तक ठण्डे पानोव साथ ले, वसस—

१ पटकी वायु कम होती है । २ म दाग्नि मिश्रती ह । ३ पट साफ
होता ह । ४ अण (बवासीर) में आराम दता ह । ५ क्यान्तातर पटकी
वायु और पित्तके विकाराको नाश करता ह । ६ स्वात्म रचिकर ह ।
अरचिका दूर करता ह । ७ दा बहुत ही उत्तम चूर्णोंका मिश्रण हानस
पटक लिए दापक पाचक सारक और शामक प्रभाव करता ह ।

मह बहुत उत्तम प्रयोग ह । आप अपन दवाखानेम प्रयोग करें, घरम
प्रमाण करें, अवश्य लाभ दगा ।

१४६

कोष्ठशुद्धि चूण

गनायकी पत्ती, अजमोठ प्रत्येक २२ ताका, सावर नमर १ तोला सबको कूटकर चारोंब कर लें ।

चौयाईसे आधा ताला तब गरम पानीके साथ रातकी सोने समय लेन से दस्त साफ आता ह । कब्ज मिट जाती है ।

१४७

स्तनपाकमे

किसी एक भी कारणसे प्रसूता स्त्रीक स्तनमें गाँठ हो जाय पके, ज्वर आवे या पीडा होय । तो उसके लिए नाचे लिखे उपचार लाभदायक होते हैं ।

१ जैतूनके तेलका गरम करके उसमें पीली घाम मिलावें । जब मल हम जैसा हो जाय तब उसे स्तनपर लगावें । स्तनपाक मिट जाता ह ।

२ जीरेकी पानीमें पीसकर गरम करके स्तनपर लगावें ।

१४८

तिल्लीवृद्धिपर

१ इद्रयव और वायगिडग समभाग साफ करके लेवें । कूटकर कपडछान चूण कर मधुमें मिलाकर चनेके बराबर गाली बनावें और सुखाल । ४ गोली पानीसे प्रात लेवें । ८ दिनका प्रयोग करें । बढी हुई तिल्ला में बहुत अच्छा लाभ करता ह ।

२ इसी ग्रंथमें धोखेवारके रसका प्रयोग किया है जो कि बहुत लाभ दायक है ।

३ सरफोकाका शार ४४ रत्ती सुबह साय कुमायासक साथ पानस लाने जाता है । भोजन वा कुमायास पीवें । प्रात साय दोनों समय कुमायासक लें ।

१४९

रामबाण मलहम

यह एक ऐसा महमदा प्रयोग है जो चमत्कारिक प्रभाव करता है । यह बड़ा महमदा विचार है जिस अमाध्य समझकर हाथ पार या अथ भाग बटवानकी सूचना (सलाह) दे दते हैं । वही यह मलहम एक दायाकी मलहम पट्टीसे लाभ करता हुआ देखा गया है । एक मलहम मिट जाना है । सफेद बत्ता और सफेद राल ११ तोला नीलातुल्य (तुलिया) और फिरफरा चौथाई तोला लें । सबका बारीक चूण कर लें । १ तोला पानी, १ तोला तेल मिलायें । चानीमिट्टीके बरतनमें हिलावें । ढगलीस घुमाकर फन पना कर और ऊपरके द्रव्याका चूण मिट । साथ साथ मथन जाये । चूण मिल जानपर तब मथ और चौं मुहका पीपीम भर दें । घाके समान मलहम बन जायगा ।

बिसा भा प्रकारके जलम, व्रणम, पहेल न मक पत्तामाल गरम पानीसे धोये साफ होनेपर थोड़ा मलहम केवर पट्टीपर लगाव और बांध दें, पट्टीके बीचमें एक छिद्र हावा चाहिए जिससे द्वारा पीप निकल सके । व्रणमें पीप अधिक हो और घटक से एक दा पट्टी अधिक लगानमें आराम होता है ।

यह मलहम अक्काह है और अनुभव सिद्ध है ।

मेदरोग नाशक योग

अथैका पूष २॥ तोला, यावधीका पूष २॥ तोला, गिलाब-द्रोण ५ तोला, गवगे पात्रे गिलाब-द्रोण पीसकर फिर दाग द्रव्याको मिलाकर मंगराज स्वरसमें एक निम्न पुनये । बाँमें २ २ रत्तीकी गोली बनाये । १ से २ गोली पात्रोके साथ मुख-साथ सेनस बना हुआ मन्त्र कम करत दारीरका चरपीका कम करता ह । मन्त्र धानु घट बननी ह । पुराना मोड़, पामन रोग, मेद विचार मिटने ह ।

शीतनीर्य चटी

त्रिफलाका घनसत्व और चन्द्रप्रभा साह गिलाबोत युक्त दोनोंको सम भाग लेकर बूटें । २ २ रत्तीकी गोली बनाकर २ गोली दिनमें २ ३ बार दें । दारीरकी धानुआकी गरमी, हाव-पाँवकी गरमी, ब्रम्ह, जलन स्वप्न दोष, पित्तदोष मिटाकर दारीरकी ठण्डा पहुँचाती ह । यथा नाम तथा गुण ह, पुष्प रसो दोना व्यवहार कर सकते हैं ।

सर्वरोगहर योग

हरडछाल, बहेडाछाल, गेम्, लवग, आंवला, इलायचा, धुद्ध हिंगुल प्रत्येक १ १ तोला लेकर बूटकर नींबूके रसमें ३ निम्न घाटकर २ रत्ती-मरकी गोली बनाए । १ से २ गोली तक मात्रा है ।

१ वायुमें मधु और पोपरके साथ दें ।

२ पित्तमें चीनीके साथ दें । इलायची या जीरसे दे । घीके साथ दें ।

३ कफप्रधान रोगामें अदरकके रस और मधुके साथ दवें ।

यह प्रयोग वायु पित्त, कफ तीनाके विभिन्न रदोंमें काम आता ह । अनुपान भेत्से अलग अलग रोगामें लाभदायक हाता ह । वायुके लिए वस्ति (एनिमा) और तेल श्रेष्ठ उपाय ह । पित्तके लिए घी और विरेचन उत्तम ह । कफके लिए उस्टो कराना और मधु उत्तम ह । याजकल वमन, विरेचन, वस्ति आदि क्रियाएँ लुप्त हा गयी ह ।

१५३

अण्डवृद्धिहर

छाटी हरड (गिवा) १० तोला, आवला ५ तोला सुरावार २ तोला तुत्य, (तूतिया) सवा तोला । सबको साफ कर र । पहले तीना द्रव्याका बारीक कूट लें फिर तुत्य पीसकर थाड़ा पानी मिलाकर तीना द्रव्योको भी साथमें घाटें । फिर दूसरे दिन पानीस घाटकर मोट बरेके बराबर गाला या सागठी बना लें ।

यह सोगठी पत्थरपर पानीके साथ घिसे फिर जहा सूजन हा अण्ड वृद्धिपर लगावें । चोट लगनेपर, रगड, जोडाके दद रस या अय किसी प्रकारसे हुई सूजन सुरत मिटती है । यह एक उपयोगी प्रयोग ह । घरम तैयार रखें । एलर्जी या बाहरके सूजनपर अवसोर ह । प्रथम तीना दवाआको तुत्यके पानीमें और दूसरे दिन सादे पानीम घाट लें । प्रयोग साफ व सरल ह ।

१५४

कामलाकी मुपन दवा

सहरमें जब कामला फल तब कामलाकी मुपन दवाकी पुडिम प्रयोग बाँटत दये जात है । इस प्रयोगस अधिकतर ६० स ८० उपरि लाभ होता दखा गया ह । आधुनिक-सबोधा बैद्याक पाम कामलाकी दवा ही नहीं ह । इसक लिए एब सरल प्रयोग दिया जाता बली घूना मक्खाने साथ सानम या दहीके साथ लनम बा मिटना ह ।

ऐस साद प्रयोगोम सह ध्यान देन योग्य ह कि तल, पी, मि अचार आन्विका परहेज रखें । नारियलका पाना गनका रस, च सानम, पतली छाछ नीबूका गरबत आदि ल । इस पुस्तकमें कामलाक लिए न्चि हुए प्रयोग ह । इसी रीतिस धार भा दते ह बहुत न लोग यह समझत ह कि कामलाका कोई दवा नहीं ह । काम अनक प्रचारका हाता ह । बराबर ध्यान न देनम कामलामे स कमली जाती ह ।

१५५

मनोरजन चूण

सधव, सफेद जीरा भुना हुआ २ तोला, भुनी हींग, साइट्रिक एसिड (नीबूका धार) म्याह जीरा भुना हुआ १० तोला सफेद पुनीना २ तोला, मिच कालो २ तोला, दाडिम बीज १६ तोला, चाना ४० तोला सबको अलग अलग नूटकर मिलाकर शीशाम भर लें, बोघाई ताला,

१ गेहूँकी कड़क रोग

पानीसे दिनमें २ ३ बार या जहरतके समय ले । इससे भूख ठीक लगती है । यानेमें यह स्वादिष्ट है । मृदाग्नि और अरुचि मिटती है । यह चूण अत्यधिक स्वादिष्ट होनेसे बच्चे वगैरह अधिक मात्रामें यदि खा लें तो उससे गलकी सूजन जुकाम पैदा हो जाते हैं क्योंकि इसमें नीम्बूके फूल (Citric) या ता आमलीका छार (टार्टारिक) आता है । इसका मप्रमाण व्यवहार लाभ पहुँचाता है । परंतु क्वल स्वाद ही के कारण अत्यधिक खा लनेपर यह अवश्य हानिकर हो सकता है ।

१५६

आधाशीशी (अधकपरी) हर योग

मुलहठी और मुगलाई बेदाना १२ १२ रत्ती रेसा खेतमी चौथाई तोला और चीनी आधा तोला इनको पानीमें ठण्डाईके समान घाटकर ५ तोला दूसरा पानी डालकर कपड़ेसे छानकर सुबह माय पी जावें सूर्योदय होनेपर सिरका दुबना आधाशीशीका दद, सब इससे शान हात ॥ ।

१५७

हिचकीके लिए

मुनी हुई फिटफिरी १ तोला नवसार १ ताला, और बहेड़ा छाल २ ताला सबका मिलाकर वाराक चूण कर ल । ६ से १२ रत्ती प्रतिदिन २ २ घण्टेपर पानास द २ स ४ भाग यानेपर फायदा होता है । हिचकी जटिल हो जाय, तब ऐसे साद सरल प्रयोगाम ही मिटती है । आगे भी हिचकीके लिए सरल प्रयोग दिये हैं ।

१५८

गरीबोका टॉनिक

बोमल बारीक बड़बड़ा और चीनी दोनों सम भाग लें । बारीक कुटे हुए तूणमें-जे खोपाईमें आधा तोला तब सुबह साय पानी या दूधके साथ लें । इसमें प्रमेह, स्वप्नरोप, धातु क्षय और कमजारी मिटती है । नियमित प्रयोग करें ।

१५९

नेत्रसुधा

बड़िया मिश्री लेकर बारीक (कपडछान) करके धोशी भरकर रख लें । सलाई भरकर आँसुमें अजन करनेसे धुँधलापन, जाल, मोक्षिया, पानीका साव, रातको कम नींदना, रोहा मिटाकर रोगनी बढाती है ।

१६०

अजीर्णहर योग

लहसुनकी छिली हुई कली २ तोला, हींग १ तोला, ॥ धव २ तोला, गुड सुहागा डेढ़ तोला, सेंठ ५ तोला । पहले लहसुनको पीसकर चटनी कर लें । फिर दूसरी चीजाको मिलाकर घाटकर नीबूके रसमें अच्छो प्रकार फेंटकर धनके बराबर गोली बनावें । २ से ३ गोली भोजनके बाद लेनसे खाया हुआ अन्न बराबर पचकर अजीर्ण दूर करता है । यह स्वादमें अत्यंत उत्तम है । वायु पेटका अपारा मिटाता है । राजस्थानी वैद्याका मुख्य नुसखा है ।

१६१

घ्रण शोधक तेल

नीमके पत्ते २ तोला, हल्दी १ तोला, निशोथ १ तोला, पानी १ सेर, तिल तेल ४ तोला तीना दवाओंको कूटकर पानीमें बजाय कर लें, ८ तोला पानी बाकी रहे तो छानकर तेल डालकर मन्द आचमें पकायें। जलरहित तेल रह जाये तो छान लें घ्रणको साफ करवे सुखाता है। इसका रोग भोगा हुआ फाहा ऊपरसे रखें और पट्टी बाँधनेसे घ्रण जशी भर जाता।

१६२

सीतोपलादि चूर्ण

तज १ भाग, इलायची २ भाग नवमारी पीपल १ भाग शालीचन ८ भाग चीनी १६ भाग, लें। सबका बराबर ११ भाग ६ से १२ रत्ती दिनमें ३४ बार मसुम लें। निम्ना मिला
कफ शयको खाँसी, बाल शोष, रोगभीषी भाँसा
कमजोरी फेफड़ाको कमजोरी इन मसुम
आयुर्वेदका यह सादा और सरल प्रयोग मत
रखन लायक चीज है बरत हममें
कर खासीम खूब प्रयोग करन।

साठ बाण

घरलू इलाय

घुड़ होग, ये सब सम भाग लवर बारीक चूण कर रगे । आवश्यकता हो तो नींबू रसमें घुटा लें, भोजन करत समय २ स ४ माता, घी भातमें लें, भूत लगाना ह वायुकी गति बराबर रखता ह, अरुचि, जो मिचगाना, मन्दाग्नि मिटाता है । पटये ददका सुप्रसिद्ध उपचार ह ।

१६४

हृदयशूल पर

माटी हरड, बब, रासना पीपर, साठ, कचूर, पुष्करमूल सबको सम भाग लेकर बूट लें । १ स २ माता गरम पानीके साथ दें । छातीके दर्द गूलके लिए लाभकारी ह । उदरमें वायुका संचय हो तो छातीमें दब होता ह । भयज्य रत्नावलीका नुसखा ह ।

१६५

स्वादिष्ट विरेचन

सनायकी पत्ती २, मण्टीमधु २, सोंफ १, गुड़ गन्धक १ चीनी ६ भाग सबका सूत्रम चूण कर ल । ४ से ८ माता तक लें । सुखविरेचन, मधु विरेचन, मृदुविरेचन बगरह इसके अनेक नाम हैं । नामके अनुसार गुण हैं । बवासीरवाले रोगियोंके लिए रामगण उपाय ह विबन्ध, उन्मूल, अफरा अण मिटाकर पेट नरम और साफ करता ह ।

१६६

चन्द्रामृत

सोठ, बाली मिर्च, पीपर, हरड, बहेडा, आमला, चवक, धनियाँ,

नीरा, राधव, बज्जली, लौह भस्म, अभक् भस्म इनमें-स बज्जली २ तोला, बायी प्रत्येक १ तोला फुलाया हुआ सुतागा ८ तांजा, मय चीजारा बकरी के दूधमें अच्छी प्रकार घाटकर २२ रत्तीकी गाली कर ल । सांसी, शयकी सांसी, कफ सर्दी वगैरहमें कफका दूर करानाग उत्तम उपाय ह । या दो गाली ३ बार लें ।

१६७

द्राक्षादि गुटी

बीज रहित बाला द्राक्षा, हरड चूण १ १ भाग, चीनी २ भाग, सबको मिलाकर गाली बना लें, चौथाईम आधा ताग तक सुबह गामका ठण्डे, ताजे अथवा गरम पानीमें लेवें, इसमें पेट साफ हाता ह । छातीकी जग्न मिटती ह और अम्लपित्तमें फायदेम द है ।

१६८

नवायमलोह

माठ बाली मिच पीपर हरड बहेडा आवला मोच, वायविचग, और चित्रकमूल छाल प्रत्येक १ १ तोला, लौह भस्म ९ तोला सबको अच्छी प्रकार मिलाकर रखें चरकमहिताका नुसखा ह इसमें पाण्डुरोगमें अच्छा लाभ होता देखा गया ह । म दाग्नि कृमि, क उ मिटाकर शरीरम रक्कन बढ़ाता ह ।

१६६

निगुण्डी तेल

राम्हाटुका रस ४ भाग, तिल तेल १ भाग तेल विधिसे पकाके ददमें लें, यह तेल नरय रूपमें लेगेम बण्माला, गलगण्ड बगरह, ग्रियामि काम आता है ।

१७०

पंचकोल चूण

साठ, बाली मिच, पीपर, पीपलामूल और चित्रकमूल प्रत्येक १ १ भाग, सबको कूटकर २ आना भर या चक्की-भर छाछके साथ लें । अथवा मिट्टीके घड़ेमें लेप करके उसमें दूध रखकर जमा दें । फिर उसकी छाछ बनावें । यह चूण अत्यंत अग्निदीपक होनेके साथ-साथ भूख लगाता है । मन्दाग्निक लिए बहुत ही उत्तम है । अश (श्वासीर) के रोगियोंके लिए उत्तम है ।

१७१

पचसकार चूण

सनायकी पत्ती सौफ साठ सघव और छोटी हरद प्रत्येक सम भाग सबका बारीक चूण कर लें । २ से ६ मासा तक रोगीक शरीरानुकूल ठण्डे या गरम पानीसे दवें । कब्ज, अफरा, उदरशूल मिटाता है इसमें १ भाग पुदीना डालनेसे सनायकी पत्तीकी थोड़ी सी तीव्रता कम हो जाती है ।

लवण भास्कर चूर्ण

नौसादर, सघव, घनियाँ, पोपर, पोपलामूल, काली जोरी तेजपत्र, मागवेशर, तालीसपत्र, अम्लवत प्रत्येक ११ तोला काली मिच, सफे जीरा साठ, प्रत्येक आधा आधा तोला, अनार बीज २ तोला, तज और इलायची चवत्ती भर, सघर नमक ढाई तोला, समुद्रलवण ४ तोला, सबका चूण दारीक करके रगें । १ से ३ मासा बिनी भी आसव या छाछके साथ लें ।

इससे दायुगाला, तित्ली उदररोग दूलरोग मन्दाग्नि मिटकर, पाचन शक्ति बढती है । इसके सेवनसे गुरु पदार्थ पच जात है । अग, सप्रहणी, बिबिध बगैरह अनेक रोग मिटते हैं ।

पाचक सारक चूर्ण

पचसकारचूण लवणभास्करचूण, दोनाकी समभाग मिलाकर रगें जिसका काठा नरम हो उमके लिए यह जुलाब रूपम उत्तम है । इससे पेट साफ हाता है पटकी वायु शांत होती है यह वर्षोंसे हमारे दवाखानमें बनता है और प्रयोगमें लिया जाता है । खानेमें स्वाद भा अच्छा रहता है । चौपाई तोलासे ६ आने भर गरम पानीके साथ अथवा ठण्डे पानासे । विशेष नोट—

इस ग्रन्थमें स्वा० विरेचन पचसकार लवणभास्कर द्रव्यएक दगै रह चूर्णोंके नुमसे दिये गये हैं । पेटके दर्दोंमें, ऐंठनमें, सप्रहणीमें, कजमें,

ऐसे प्रयोग अथवा नम ही मिलते हैं । इसका आज घर घर प्रचार व प्रसार ह । इसमें पढनेवाली चीजें सरलत्वाने मिल जाती हैं । घरमें बूट कर बना सकत हैं । इसीलिए ये सास प्रयोग यहा दिये गये हैं ।

१७४

सग्रहणीपर

लवणभास्कर चूण चौथाई तोला, दाडिमाष्टक चौथाई तोला, पचामृत पपटी २ वाल तीनोको मिलाकर फिर एक एक पुडिया मुयह शाम दें । छाछके साथ देनेसे ज्यादा काम करता है । भोजनके बाद घुटजारिष्ट आधा औंस दें । इससे बघा हुआ मल आता ह । पेटमें वायु नहीं होती, पपटी बदलनी हो तो सुवर्ण या रसपपटी मिला सकते हैं । ऊपरके दो चूर्णोंका मिश्रण सग्रहणीमें लाभदायक ह दाडिमाष्टक मलको बांधनेवाला है और लवणभास्कर वायुकी गति नियमित रखता ह पपटी शक्ति बढाता ह ।

१७५

शोथमे

१ घाता पत्र और नीमपत्र पकाकर शोथके ऊपर बांधनेसे आराम होता ह ।

२ उडदकी दाल २ तोला रातको पानीमें भिगो दें । सुबह उसे पीसकर उसमें रससिंदूर १ तोला गुगुल १ तोला, मिलाकर खूब बारोक पीसकर लेप करें, उसमें गाँठ अथवा भूजन भिट जायेगी ।

श्रियाके दर्दों

१ श्रियाका प्रसव होने समय विशेष पीडा न बालक बाहर आता हो, तो तुलसी के पत्ताका काटा बनाकर पिलावे, २-२ तोला गायत्री गोबरमें २० ताला गायका दूध मिश्रकर कपडसे छानकर पिला द आकुचन घातू होकर प्रसव हो जाता है। ३ अपामागका जड मिरपर रत या कमरमें बाँधें, तुरन्त प्रसव हो जाता है। बायम जड त्रिवाल २।

गमपात रोकने—१ गौक ४ ताला गुल्जद ३ तोला पानीम पीम कर ३ दिन तक देवें। गमपात रूकता है। २ मुलहठीकी जड दूधम पकाकर पीर घनाकर २, गमपात रूकता है। ३ जव (जो यन) का आटा और चीनी ११ ताला फाँवन द। ४ स्त्रीको आरामसे तथा पाँच साधारण कैंचा रखकर विश्राम कराव। कुशल स्त्री बच्ची बुला लें। इसकी बीच उपरोक्त उपचार कर।

प्रदरक लिए इस पुस्तकमें हमने बहुत से सरल उपचार लिखे हैं। उदाहरण केरू और फिटकिरीका प्रयोग रखन प्रदरको अवश्य मिटाता है। साठका प्रयोग श्वेतप्रदर मिटाता है, राकोचन योग प्रसवसे आयो हुई शिथिलता मिटाता है ये सब निर्दोष और अनुभूत प्रयोग हैं।

श्रियाकी जननेन्द्रिय शुक्लामें—१ आधा सेर गरम पानीम १२ रत्ती फिटकिरी डालकर उससे गुप्त भाग न बार घाँसे सात आठ दिन ऐसा करें। तुरन्त लाभ होता है। २ लालूआल, जगाकछाल बन्दूआल त्रिफला गुल्ज बडजटा पीपलजटा इन सबके बराब (२॥ तोला बराब २ सेर पानीम पका कर १ सेर बारी रहे) में फुलायो हुई फिटकिरी १२ रत्ती मिलाकर उगम गुप्त भागमें पिचकारी दें। इससे वरम, सूजन ढोलापन, बगैरह मिटकर अवयव पुष्ट और शुद्ध बनते हैं।

कष्ट जनित आतक लिए उलट कम्पलका अक—(एक्सट्रेटप्रेमामा

ओगस्टा) ऋतु आनेसे ४ ६ दिन पहल आधा-आधा औंस खाली पेट सुबह
 सामवा देवें । आवश्यक हो तो सायंमें ऐलियादिबटो या क-यालोहान्बिटो
 २ २ गाली सुबह शाम दे दें । मासिक मुल्बर साफ आयेगा, आगेक पछों
 पर इसका विस्तृत विवरण आया है विनोद विवरणके लिए अथ
 प्रयाग देखें ।

१७७

हरिद्रा खण्ड

हल्दी निशोम हरड, प्रत्येक ४४ तोला, दारु हल्दी बीपर, नागर
 मोषा अजमोद, तज, अजवायन चित्रकमूल छाल, कडु, जोरा बीपर, साठ,
 छोटी इलायची, तेजपत्र, धायबिहग, गिलोय, वासापत्र, कूठ हरड, बहेडा,
 अंबला, चवक, धनिया लोहभस्म, प्रत्येक २२ आना भर, चीनी
 ४० तोला पहले मिट्टीके बरतनमें चीनीकी चासनी करें । बत्तागकी
 चासनी होनपर उतार लें और उपरोक्त सभी चीजें कपड-छानकर मिला
 लें । शीत पित्तके लिए उत्तम है । आधासे १ तोला दिनमें २ ३ बार दें ।
 प्रत्येक पुडियामें उत्तम प्रवालपिष्टि ३ रत्ती मिलाकर सुबह गाम देवें ।

स्वर्गाय पू० श्री यादवजी भाईक मतसे १ भाग सोडावायकाव २०
 भाग गरम पानीम मिलाकर उसमें कपडा भिगोकर शीत पित्तके चकत्ताक
 ऊपर लगानेसे तत्काल बठ जाते ह ।

१७८

नागकेसर योग

असली नागकेसर १ भाग, खूनखराबा १ भाग, दोनाको अच्छा तरह



मिला लें । दिनमें ३४ बार मुसम्मी, नारंगी या अरुई विसी फलके रसके साथ ३४ माशा देनेसे अशमें गिरता रक्त रुक जाता है । खूनखराबा यूनानी दवा बेचनेवालोंके पास मिल जाता है ।

१७९

मृदु विरेचन गुटी

जयपाल (जमालगोटा) सत्तन जुलाव है तथा इसके अनेक गुण हैं । जयपालके बीज १३ दान धोकर साफ करके एक अच्छे बतनमें पानीमें भिगो दें । फिर इन दानाको चाकूमें दो दो हिस्से कर मसल ल फिर बारीक पीसकर उसमें साठका चूण २ ताला डालकर दो घण्टे पानीमें घुटावे । घातमें दो दो रत्तीकी गोला बना लेव रातको एक गोली पानीसे ले लेवें तो सुबह एक दस्त साफ आ जायेगा यह प्रयोग निर्दोष है । इससे प्यादा दस्त नहीं आती । सभी इसको ले सकते हैं ।

१८०

एपेण्डिसाइटिसके लिए

आँताका एक पुच्छ—जिस अँगरेजीमें एपेण्डिस कहते हैं, उसमें आने वाला गायकी यह बामारी है । इस गायमें आरोग्यवर्धनी दो दो टिक्की (४ म ६ रत्ती) दिनमें २ बार लवें और २१ दिन दूध सिर्फ दूध लें । दस्त समय विवर्धित जम्हा है, और कभी भी तीव्र जुलाव न लें ।

योगस्टा) ऋतु आनेसे ४ ६ दिन पहले आधा-आधा औंस खाली पेट सुबह
 सामक़ा देवें । आवश्यक हो तो सायंमें ऐलियादिवटा या कालोहान्दिवटी
 २ २ गाली सुबह ग़ाम द दें । मासिक गुलकर साफ़ आयेगा, आगेक पृष्ठों
 पर इसका विस्तृत विवरण आया है, विशेष विवरणके लिए अग़
 प्रयाग देखें ।

१७७

हरिद्रा खण्ड

हल्दी, निशोध, हरड, प्रत्येक ४ ४ तोला, दारु हल्दी, पीपर, नागर
 मोया, अजमोद, तज, अजवायन, चित्रकमूल छाल, कडु, जीरा पीपर, साठ
 छोटी इलायची, तेजपत्र, वायविडग, गिलोय, वासापत्र, कूठ, हरड, बहेडा,
 आवला, खवख धनियाँ लोहभरम, प्रत्येक २ २ आना भर, चीनी
 ४० तोला पहले मिट्टीके बरतनमें चीनीकी चासनी करें । बताशकी
 चासनी होनेपर उतार लें और उपरोक्त सभी चीज़ें कपड छानकर मिला
 लें । शीत पित्तके लिए उत्तम है । आधासे १ तोला दिनमें २ ३ बार दें ।
 प्रत्येक पुडियामें उत्तम प्रवासपिष्टि ३ रत्तो मिलाकर सुबह शाम दें ।

स्वर्गीय पू० श्री यादवजी भाईक मतसे १ भाग सोडावायकाव २०
 भाग गरम पानीमें मिलाकर उसमें कपडा भिगोकर शीत पित्तके चकत्तके
 ऊपर लगानेसे तत्काल बठ जाते हैं ।

१७८

नागकेसर योग

असली नागकेसर १ भाग, खूनखराबा १ भाग, दोनाका अच्छा तरह

मिला ल । दिनमें ३४ बार मुसम्मी, नारंगी या अथ किसी फलके रसके साथ ३४ माशा देनेमें अशमें गिरता रक्त रुक जाता है । छूनखराबा यूनानी दवा बेचनवालाक पास मिल जाता ह ।

१७९

मृदु विरेचन गुटी

जयपाल (जमालगोटा) सरत जुलाब ह नया इसके अनेक गुण है । जयपालके बीज १३ ग्राम धाकर साफ करके एक अच्छे बतारम पानीमें भिगो दें । फिर इन दानाको चानूमें दूध दो हिस्से कर मसल लें फिर धारीक पीसकर उसमें माठका चूण २ ताला डालकर दो घण्टे पानीमें घुटावे । बादमें दो दो रत्तोकी गोली बना लेवे, रातको एक गोली पानीस लें लेवें तो सुबह एक दस्त साफ आ जायेगा यह प्रयोग निर्दोष ह । इससे ज्यादा दस्त नहीं आती । सभी इसको ले सकते हैं ।

१८०

एपेण्डिसाइटिसके लिए

भाँताका एक पुच्छ—जिसे अँगरेजीमें एपेण्डिस कहते ह, उसमें आने वाला शायकी यह बीमारी ह । इस शोथमें आरोग्यवर्धिनी दो णे टिक्की (४ से ६ रत्तो) दिनमें २ बार लवें और २१ दिन दूध, सिफ दूध लें । दस्तक समय त्रिधार्ति जरूरी ह, और कभी भी तीव्र जुलाब न लें ।

१८१

अग्नितुण्डो

शुद्ध पारेड, गंधककी पञ्जली २ भाग बच्छनाम, अजमान, हरड, बहडा, आवला, सज्जीखार, यवभार, चित्रक, सधव, जीरा, सचल, वाप बिडग, साठ, बालो मिच, पीपर, समुद्र नमक, प्रत्येक ११ भाग, शुद्ध कुचला १८ भाग, सब चीजाकी नीचू रसमें घोंटकर २२ रत्ताकी गोली बनायें, मात्रा २ स ३ गोली भोजनके बाद पानीसे लेनेपर भूख लगाती है। वायु कम करती है, धीरीरमें गस्ति लाती है। रक्तके नीचे दशावमें अकमीर उपाय है। २ से ३ मास बराबर लेनेसे पाचन सुधारकर धीरीरमें शुद्ध रक्त बढ़ाती है। भोजनके बाद लेनेसे अधिक लाभवानी है। बच्छाकी पान त तुआकी कमजोरीक कारण जब पधारीम गम्यामूत्र हो जाता हो तो ३ से १ भोजनोपरान्त दें।

१८२

मूनावरोधहर

छाई तोला गोखरू बीस तोला पानीमें उबालकर पाँच तोला बच रहे तो उसमें मूयधार एकस डेढ रत्ती और मधु आधा ताला मिलाकर पिलान से रका हुआ मूत्र तुरन्त साफ आ जाता है। कैथेटरके प्रयोगकी जरूरत नहीं रहती।

१८३

छुहारेका अचार

एक सेर छुहारे लेकर पहले नीचूके रसमें ३ से ५ दिन तक भिगावें।

जब पूरा जाय तब अदरर बीज निवाहर उतम बागी मित्र पोपर
 तत्र तीना १० तोला साठ, जोरा गाहजोरा, तीना ५५ ताला मोंदा
 नमक ३० ताला चीनी २ सर, सयना मिलाकर भरें ओर ऊपरस पीपवा
 रम डाल लें ४ स ५ त्रि तत्र उमरा धूपम रगना राशि । यह अगार
 रविवदक, पाचक, अपात्र मिटावाला ह । भोजनक साम अगारका तरन
 ल सक्त है । दूसर समयम भी ल सक्त है । एगाराही तरन तिमिम
 भी नीवृ रसम भिगोकर गामाय मसाला मिलाकर तागत स्थापिष्ट पाचक
 और सारक होना ह ।

१८४

रक्त-स्तम्भक

गन् लाल १ सर, आंवलेका रस, बकरीका दूध और घतावरीका रस
 डालकर घाटकर सुखा लें । ६ रत्ती १२ रत्ती गन्म पिटकिरी ४ रत्ती
 डालकर लेनम अगमें, योनिरागम, प्रदरम, रक्तग्रावमें तत्काल लाभ
 करता ह ।

१८५

बालकाके दस्तमे

धैलफलका गुन्, अतिविष मुठहठा, सबका समभाग चूण कर ल ।
 ३ स ६ रत्ती मधुक साथ सुबह शाम देनेम, हरेपोले दस्त, पीटा
 (रेंठन) रूनके दस्त प्यास, जलन मिटाना ह । बालकाके दस्त रोकनेम
 अकसोर ह ।

१८६

कमरके दर्दमे

सोठ, ऐलुवा, मृगशृग, कुचला, चारा चोखाको गोमूत्रमें घिसकर घाड़ा गरम करके लगावें । इसक लेपम दन् मिटता ॥ ज्वरत पढनेपर अफीम १ रत्ती मिला सकते हैं ।

१८७

ददनाशक मलहम

उत्तम साबुन, कपूर, टर्पेन्टाइन तेल । सनलाइट साबुन लेकर चाकूसे धारीक चूरा कर लें, सग्लमें डालकर टर्पेन्टाइन तेल थोड़ा डालकर घाटते जायें । जैसे-जैसे सूखता जाय वैसे ही टर्पेन्टाइन डालकर घुटावें । अन्तमें साबुन पूर्ण रूपसे विलीन हो जाये तब १ तोला कपूर डालकर घाट लें और घीशीमें भर लें । धारीकके किसी भी भागमें दद होता हो, अच्छी तरह मालिश करके थोड़ा सेक करें । दद ब द हो जायेगा श्वसनके ज्वर (युमोनिया) में भी पसलीके ऊपर लगा सकते हैं ।

१८८

सूखी खाँसीमे

बदामकी गोरी मगज ३ पानीमें पीसकर फिर ५ मिच और डेढ माशा चीनी डालकर घोटें, फिर मोली बनाकर मुँहमें रखकर चूसें । अवश्य लाभ होता ॥

१८६

अम्लपित्तहर योग

वासा, गिनोय, पित्तपापडा, भीमछाल, चिरामता
आंवला, परबलक पत्ते, इन सबको जी-कूट (माटा) का
मोटा चूण २० (ताला पानीमें पकाकर ५ तोला बाकी)
फिर उमरु दो भाग कर उसमें मधु आधा तोला डा
अम्लपित्तके लिए उत्तम है । पुराने अम्लपित्तमें भी
इसे दवाय कदापि भी कहत है ।

१६०

प्रमेहहर चूर्ण

ताल्मखाना ५ ताला, जायफल ३ ताला, बीनी ७
स्वच्छ ताजा लकड़ कपड छान चूण कर मोतलमें भर लें
ताला दूधके साथ लनेसे प्रमेहमें, त्यामकर कफन प्रमेहां
घातु वृद्धि करता है ।

१६१

मेदनाशक योग

मिलाय, बायबिडग, बहिडाछाल, आंवला, मुल
इलायची इत्र जी, ११ ताला, हरडछाल ५ तोला,
मक्का वारीव चूण कर १२ रत्ती चूण मधुम चाटकर
पीनस मद चरबी, वायु घटकर रक्त शुद्ध करता है,
साधन लेनेसे अधिक —

१९२

प्रदरमे

सकरबन्द और रतालू दा चाखें सम भाग लें । ऊपरकी छाल निकाल कर छायामें सुखा लें । उतनी ही चीनी लेकर कूट ल । चीयाईस आधा ताला दूधके साथ लेवें । सफे न्याब, नबलाई में लाभदायक हाता ह ।

१९३

अर्श (बवासीर) मे

मूलीकी जड़के बारीक टुकड़े कर कूटकर २ तोला रस निकालें । उसमें गायका घी ५ ताला मिलाकर पीवें, मूलीके चक्ते कर गायके घीमें तलकर चीनीके साथ सुबह एक बार खावें, मूलीका रस निकालते समय पानीकी बूँद भी न पड़े, इस दवाके सबन तक छाछ, भान और रोटी भोजनमें लेवें । आगे मूरणके प्रयोग दिये हैं व भी लाभदायक ॥ ।

१९४

मल शुद्धि

कालीद्राग २ स ४ तोला सुबह पानीमें भिगा द । रातको कपड़ेसे दबाकर रस निकालकर पी जाव । सुबहको पेट साफ हो जायेगा, द्रासके कुरती तत्वासे पापण मिलगा, रक्त स्वच्छ होगा, अति साफ होगी । सगर्भा स्त्रीके लिए उत्तम ह । अगर इसके साथ ध्यायाम और आसन (पवन मुक्तासन दावासन) भी करें तो कब्ज हमेशाके लिए मिट जाती ह ।

१९५

अनुलोमक चूर्ण

अनियमित स्नानस पटमें दूधित वायु कज, बेचैनी और छाताके
उपर भारीपन आ जाता है। उसक लिए जारा, सघव, पुन्ना, सौंफ,
साठ हीरा प्रत्येक ११ भाग, हरड २ भाग और सनायकी पत्ती ३ भाग
लकर बट लें। चौथाई ताजा रातको सोते समय लेनस दूधित वायु नष्ट
होकर पेट फूलक समान हलका हो जाता है।

१९६

बाल गिरनेपर

मिर्च बाल सडनपर सादा मुल्ताना मिट्टी, नीबूक रममें भिगो दें,
फिर उसका पतली उग्नोक समान पाटला बांधकर रातका सात समय
कपडपर लपटकर मिरपर बाँधें, सडन बाल रुक जायेंगे। यह प्रयोग जय
गरमा (पित्तमे) बढनमे बाल गिरने हा तब कामदायी है।

१९७

प्रमेह हर क्वाथ

मूत्रमे जलन या मैला मूत्र हो तब हल्दी, दूधदाह, गिलोय, आंवला,
सुगंधवाला, चंदन, कमलफूल पयकाष्ठ और गाखरू सब सायमें लकर
माग बूटकर सवा तोला चूर्ण, २० तोला पानीमे डालकर पकाव, ५ तोला
बाका रह २ भाग कर लें। ११ भाग सुबह सायको लें। इससे प्रमेहमें
बहुत लाभ होता है।

शिवा रसायन

१ सर छाटो हरट २ सर गामूत्रमें १६ त्रि तब भिगोवे । गोमूत्र बल द । १६ त्रि पूरे होनेपर छायामें मुखावर बूटकर चूण कर लें । ३ ३ मासा मुखह नाम रागानुसार गरम या ठण्डे पानीमे दनेपर पटक तमाम बिकारामें लाभ होता ह ।

१६६

अपूर्व तेल

बादामका तेल और मालकागिनीका तेल १ १ औंस जायफल, जाबित्री, अकरकरा सभी ३ ३ रत्ती, बारीक बूटकर दोना तलामें मिलाकर खूब घोट लें । हस्तशोप या अय कारणोंसे आयी हुई शारीरिक कमजारी दूर करता ह । मालिशके लिए उत्तम ह । खानेम भी २ बूंदें दूधमें लेनसे शक्ति आती ह, स्मरणशक्ति बढ़ती ह । शारारिक, स्नायुअय शिथिलता नष्ट होती ह । हो सके तो बेशर, कस्तूरी अम्बर ३ ३ रत्ती मिला लेवें । इसका सम्पूर्ण शरीरपर मो मालिश करसकते हैं । १५म २० बूंदें लबर, १५-२० दिन नियमित प्राय माय लगावें । यह अच्छी बाजीकरण औषध भी ह ।

२००

विल्वादि चूर्ण

बेलफलका गुन्ना, सोंफ, घायके फूल, मोचरस सोठ समभाग लबर

घारोक चूण करे । चौथाई तोला छाछ या पानाक साथ २३ बार लेनेम
दमन पाडा, मग्नहणो मिटाता ह । कई बैद्य इगमें नीग (त्रिजया गुड)
मिखात ८ । जिसय यह बहुत ही प्रभावकारी हो जाता है ।

२०१

रसायनचूर्ण

मिलोप, गायक, आगुआ, ताना समभाग लेकर, घारोक बूटकर
चूण कर ८ । चीना या घोके साथ चौथाईसे जाया ताला देन । ऊपरस
दूध देवें । बद्धावस्थाकी कमजारी त्रिमासकी कमजारी मूत्रम धानुका
जाना, स्वप्नशेष आदि मिटाता ह । नियमित रूपमें रप्पे समय तक लेना
चाहिए यदि बज्र हा ता रातकी मात समय त्रिफलाचूर्ण भा लेंवें ।

२०२

त्रिफला चूर्ण

कायुला हरदछाल, बहेडाछाल, आवला तोना समभाग लेकर,
गुठली रहित तोना चौथें बूटकर, कपटछान कर ८ । चौथाई तोला या
इमसे अधिक, दूध या पानीस ८ । अथवा चीनी चौथाई ताला
मिखाकर मधुस चाटकर ऊपरसे दूध पी लें । सुबह या रातका लेनसे बढु,
मगजकी गर्मी, पित्त नेत्रराग, दष्टिकी कमी, रक्तविकार मिटाता ह ।
आयुर्वेदमें बद्धत सी त्वाआक साथ अनुपानक रूपम दिया जाता ह ।
हरेक प्रवृत्तिके अनुमूल होता ह ।

दूधका मसाला

जायफल, जावित्री, तज, लवंग, इलायची, अकरकरा और साठ, सबको बारीक कूटकर तैयार कर लें। चौथाई ताला चूण गरम किये दूधमें मिलाकर पोवें, दूधमें बादाम, पिस्ता, केदार, कस्तूरी मिला सकते हैं। इस मसालेसे दूध पच जाता है। शरीर हृष्ट-शुष्ट बनता है। दूध पानमें रुचि बढ़ती है। जिन लोगोंको दूध पचता न हो प्रतिदूल पड़ता हो वे इस ले सकते हैं।

ज्वरनाशक

फुलायी हुई फिटकिरी नोसाइर, अतिविष, मिर्च और स्वर्णगेहू समभाग लेकर कूटकर चूण कर कपडछान कर लें। २ से ६ रत्ती मधु या गरम पानीसे ३३ घण्टेपर देनेसे साधारण ज्वरको नष्ट करता है। तिल्लो, रक्तपित्त, कामला, मन्त्राग्नि बर्गरह मिटाता है। ऐसे ही दूमरा प्रयोग भी है। अतिविष, मुराखार, फुलायी फिटकिरी तीनों २॥ २॥ तोला और सोनागेहू आधा तोला सबका अलग चूर्ण पास लें। ३ से ६ रत्ती साधारण गरम पानीसे, चायसे अथवा मधुसे लें। जब ज्वर चढ़ा हो, २२ घण्टेपर और ज्वर न चढ़ा हो तो दिनमें २ से ४ बार। न उतरनवाला ज्वर, श्वेत-मलेरिया ज्वर और छाटे बच्चाक ज्वरमें उपयोगी है।

प्रवालपिष्टि

प्रवाल टुकड़े लाकर गरम पानीसे धाकर साफ करके कूट ल । फिर उसे अच्छी तरह गुलाबजलमें २१ दिन घुटावें । जितनी ही घुटाई होगी उतना ही अच्छा होगा । दिनमें घुटाकर रातको चन्द्रमाक प्रकाशमें रखें । इस चन्द्रपुटी कहते हैं । नीबू या धोकुंवारके रसमें घुटाकर धूपमें रखनेसे सूयपुटी बनती है दूधमें घाटी जा सकती है ।

३ से ६ रत्ती, मक्खन मलाई, मधु या दूधसं सुबह शामको लें । कमजोरी, खासी निमागकी गरमी, जीण ज्वर हाथ पावकी जलन, पित्तविकारके लिए उत्तम है । अम्लपित्तम उपयोगी है । इसमें चादीके बक समभाग मिलाकर तयार योगको 'रजस विद्रुम योग' कहते हैं । ३ से ६ रत्ती लेनेपर प्रमेह गरमी स्त्रियाका सोमरोग कमजारी मिटती है ।

गुल्कन्दमें गिलोयमत्त्व, इलायची बीज बगभस्म, चाँदीक बक, प्रवालपिष्टि मिलाकर गुल्कन्द एकदम उत्तम रूपमें तैयार होता है । कब्ज, आतकी गरमी पित्तविकार, आखाकी गरमीके लिए रामबाण है ।

प्रवालपिष्टि बहुत सरलतासे बन जाती है । छोटे बच्चाको २२ रत्ती दें । हड्डियोंको मजबूत कर रक्त बढ़ाती है । गान्ती भस्मक साथ बच्चाको दन्तसे ज्वर और पित्त मिटता है । स्त्रियाको दन्तसं प्रदर मिटता है । काम दुषा रसायनके साथ दन्तसे रक्तप्रदर मिटता है । सर्पभी स्त्रीका प्रवाल दन्तसे गभ गौर वण और स्वस्थ पुर समयपर होता है । कमजोर शरीर की मानसिक अशान्ति चिड़चिड़ापन, प्रदर, बाल गिरन आदि रागास पीडित स्त्रियाके लिए यह पिष्टि उत्तम है । हाथ पाँवकी जलन, जीण ज्वर वगैरहके लिए उत्तम है । इसको आमलकी रसायन चूणक साथ भी दे सकते हैं । प्रवालपिष्टिका प्रयोग पहले बता चुके हैं । जो रक्त वद्धक है ।

प्रवाल दारोरेके लिए आवश्यक सुषातिरव है। आविलेके मुरम्वे साथ लेनेपर असुषित मिटता है। उत्तम पवित्रवद्धक ह।

२०६

वसन्तवृत्त प्रयोग

धायत्रिगका मीज मुल्लठी दाना ५५ तोला, त्रिफला १५ ताला सबका धागेक चूण करव पानाके साथ लें। पुरान और हठाल रोगोंपर विशेष लाभकारी ह। भात और मूंगका पानी लेना चाहिए। ममर दूध, चीनी ले सकते हैं। मय चीजें वर्जित ह। डेढमे ३ मास तक नियमित खन करे। दारोरेका दोष व धातुका शुद्ध करता ह। कुछ, कफ, उदररोग, मोठी पेशाब, रक्तविकार आदि मिटाकर शक्ति बढ़ाता ह। इस विद्वत्तण्डुल भा कहत हैं।

२०७

गुलाबी मजन

यह एक ऐसा दंतमजन है जो मुहमें सुगंध बढ़ाकर मनको प्रसन्न करता है। जराब मैले दाँत, हिलते दाँत, मुँहकी दुगंध मिटाकर दाँतानो साफ बनाता ह।

धायमोल चौथाई तोला कपूर १२ आना भर मीलसरी (बकुल) छाल नीतलचीनी फुलायी हुई फिटकिरी तज, माजूफल हीरादक्कन लवंग गेरु प्रत्येक सवा तोला, धाकका चूण २० ताला सबको मिला लें। प्रति दिनके प्रयोगके लिए आदग मजन ह। दंतकृमि, दन्तपूय दंतशूल मिटा कर दाँतानो मजबूत करता है और मसूदे मजबूत बनाता ह। अनुभूत अक्सीर प्रयोग ह।

२०८

रस पर्पटी

पारद, गंधका गुद कज्जली २ तोला ह । लाहकी एक कढ़ाई में कर उसमें थोड़ा सा घीवा हाथ लगाकर गरम करके कज्जलीको मंदा आग में रसम्प कर लें । गान्धरु जमीनपर बिछाकर उसमें ऊपर बत्तीका पत्ता साफ करके बिछा दे । उसपर यह गरम को हुँ कज्जली गिराकर ऊपरसे दूसरे क्लेन पत्तेस टक्कर गीघ गोबरके गालेस दवाब कलक परोक अंदर दूसरी तरफ पपटी आ जायगा । इसे रसपपटी कहते हैं । तमाम विनैता बेचते हैं । सरल निर्णय ओपधि है ।

दो से तीन रत्नी दिनमें २ बार मधुम ल । मनुष्योपरके साथ भुन हुए जारके साथ, बिल्वादि या आम पाचक दोषक चूणके साथ या बेबल अकेल पपटी ही ल सकते हैं । सग्रहणो आंतावा सूजन कोलाइटोम आश्रम, मंदाग्नि, अजीर्ण मिटाकर भूख लगाती है । दूध या छाछपर रहना चाहिए । हल्का, सुपाच्य भोजन लेव । सब, बल्का मुरब्बा या अनारक शरबतस ली जा सकती है । आंताक ददम बहुत लाभकारी है । ऊपरकी कज्जली ८ ताला लेकर उसमें सानक वक या भस्म मिलाकर बानेपर सुवर्णपपटी बनती है । पारद ४, गंधक ८ अन्नक १ लौह २ ताम आधा तोण कज्जलीमें सभा भस्म मिलाकर ऊपरकी विधिस पपटी बना लें । इसका नाम पचामृतपपटी है । दस्त अग मंदाग्नि मिटाती है । माठी ताजा छाछ और लाल चावन्का भात लेना चाहिए पटक पुगन गोगाम जिसे गाय हो वह जहर लेव । ऐसे ही अष्टामृत पपटी विजयपपटी वगैरह सभी प्रयाग हैं । सन्निप्तम पपटी १ २ रत्तो छोटाक लिए, १॥ स ३ रत्तो बड़ाके लिए देना चाहिए ।

त्रिभुवनकीर्ति रस

साठ, बाली मिर्च, पीपर, पीपरामूल, गुद्ध हिंगुल, बन्ध्याग शुद्ध, टक्क शुद्ध गवका चूर्ण अलग अलग लें। पहले हिंगुल घाटकर उसमें क्रमशः चूर्ण डालते जायें। बराबर घुट जाये तब तुलसीका रस, घतूरके पत्तीका रस और अदरकका रस प्रत्येककी १-१ भावना देकर तरलमें घुटाकर २२ रत्तीकी गोली बना लें या चूर्ण कर लें। छोटे बच्चेके लिए आधी रत्ती, बालकाको १ रत्ती, बड़ाके लिए डेढ़ रत्ती मधु और अदरकके रसमें, वासापत्ररसमें या केवल मधुमें देवें। ज्वर होनेपर १ से ४ मात्रा दिनमें दे सकते हैं। सर्दीमें अदरक या वासारसमें, ज्वरमें तुलसी रसमें, पित्त, कफ या वायुके ज्वरमें, सभी प्रकारके ज्वर त्रिदोष ज्वरमें दे सकते हैं।

खांसी अधिक हो तो शृगभस्ममें मिलाकर दें। कफ अधिक बढ गया हो तो पीपरके चूर्णके साथ दें। इन्फ्लुएन्झामें भी बहुत लाभ करती है। अंगरेजी दवाआफी अपेक्षा बहुत ही लाभकारी है।

२१०

लवगादिवटी

लवग, कट्या बाली मिर्च, बहेडा दल सबका चूर्ण करके बसूलकी छालके बचावकी भावना देकर मटरके समान २२ रत्तीकी गोली कर लें। १ गोली मुँहमें रखकर चूसनी चाहिए। खांसी आनेपर चूसनेसे कफ छूटता है। गला साफ रहता है। सारे दिन ८ से प्यादा गोली न चूमें। वायु कफकी खांसीमें उत्तम है।

पुनर्नयन चटी

पुनर्नयन की पकालर विधिगत ब्राह्मण छानकर विराम गरम कर । पकालर गरमपा ही जाय तब पनच उगार गाया बा ७ । २२ गोला मुखा गाय दवे । गाय, मूत्राण, पाण मन्त्राग्नि तथा मूत्रकी गरमी उदररोग, हृत्पथरोग मिताती ह । गरोरवे काउ पाण, धरते, रखा की अणुद्विज दाग मिटानेमें उत्तम ह ।

पथरीतोड नयथ

अमलताम १ पाषाणभद ३ गिलाय ३, सारिका १, पुनावा ३ गारुड ३ ककडावाज २ त्रिपला २ नणपचमूल ५ नीमकी अंतरछाल १ इन सबको चूका कर मोटा चण कर ७ । द्वाद ताला ब्राह्मण ६० ताला पानीम पकाकर १० ताला बाका रह ता दान दई तोला निम ६ बार दवे । प्रत्येक भागव माघ कार्तिनाम धार २ रत्ती नजरलयहू भस्म ३ रत्ता मिलाकर एक पडिया दवे । पथरीक लिए यह उपाय अत्यन्त अनुभूत ह । खानमें कुल्पाका दालका उपवाग कर । नारियलका पानी लवे । अनक रणामे इस ब्राह्मण पथरी अदमरा बाहर आ गया ह । सम्भव ह कि जे अन्धरी बाहर आये तब नात्र बन्ना हो । रक्तस्ताप भी हा । इसक साथ चन्द्रप्रभा (लोह शिंशानु युक्त) २ गाली दिनमें दो बार देय । भोजनमें कपको पैरा करनेवाले पदाय कम बरने ।

आरोग्यवर्धिनी

आयुर्वेदकी इस सुप्रसिद्ध औषधि का गाव गाँवमें प्रचार होना आवश्यक है। शाय, पाण्डु फीकापन, लीवरकी कमजारी, म दाग्नि, मेन्, कामला मिटाकर रक्तको स्वच्छ बनाती है। छोटे बड़ सभी ले सकते हैं। ६ से ८ रस्तीकी मात्रा मुबह साय लनी चाहिए। इसमें कज्जली २, ताम्र १, लोह १, अभ्रव १ त्रिफला ६, गुग्गुल ४, सिलाजीत ३, विश्वकमूलछाल ४, घुटका २२ तोला मिलाकर नौमके पत्तोंके रसमें अच्छी तरह घाटकर बनावे। कटुकी कम मात्रावाला यह प्रयोग न० १ के नामसे प्रचलित है। न० २ में कटु ७० तोला होनेसे अधिक साधक सारक होता है। यह दवा नामके अनुसार गुणकारी है। कठिन या भुलायम थोड़ेवालेको अधिक अनुकूल पड़ती है। नरम काठेवालाको इसमें रसपपटा मिलाकर लेना चाहिए।

खाँसी-दमा-श्वास

काली मिर्च १ तोला टकणद्वार २ तोला लेकर २ ॥ ३ बाल चूण मधुमें चाटनेसे खासी, कफ कुक्कुर खाँसीमें तत्काल फायदा देता है। टकण भुना हुआ लेवे। रोज तीन तीन घण्टेके बाद मधुमें निम्नाकर द सकते हैं।

२१५ मुल्हठा बरास आकड़ामूलकी छालका चूण तीना समभाग कूटकर घुटाकर १ १ बाल ३ ३ घण्टेपर पानी मधु या घीम चाटनसे कफ पक्ता है। श्लेष्म, खाँसी कफ दूर होता है।

२१६ लवंग आगपर भूतकर चूसनेसे खांसी बर्फ कम होता है अधिक लवंग चूसनेसे मुँह पकनेका संशय रहे तो ६८ लवंगसे ज्यादा न चूस ।

२१७ काकडासिंगा बारीक कूटकर पानीमें घुटाकर काली मिचके समान गोथी बनाये । १ स २ गाली मुहम रखकर चूसनेसे खांसी मिट जाती है ।

२१८ काकडा या टांमात्स बड़ हा ता नमक पानीके कुल्ला करने चाहिए । चार छह मास तक चलाव । इसमें हरद छाल डालकर पचाव कर सकते हैं ।

२१९ स्वर घट गया हो तो मुन्हठा या कुलिजनका टुकड़ा चूस । मुन्हठीक मीरका रस लो । ७ जोर २ स ४ पान पानीमें पकाने पर उसमें म-२ मिलाकर पानसे बर्फ मिटता है । आवाज सुधरती है ।

२२० गलम सूजन हा ता अड़साक पत्ताको गरम करके गलेपर बाधनेसे कण्ठनलाका सूजन घटता है । केल्की छाल रातको गलमें बाहर बाँधे बबल्की छालका काढ़ा करके उसमें नमक डालकर कुल्ला करे ।

२२१ थोड़ा काली मिचका चूण करके दही गुडके साथ मिलाकर खाते से पुरानी सर्दी और पुराना बर्फ मिटता है ।

२२२ भोजनके अन्तमें उड़दकी दाल गरम और सधरा मिलाकर लेनेसे सीमा दोषका पुराना बर्फ मिटता है । सधराका छाटा सा टुकड़ा मुँहमें रखकर धीरे धीरे रस चूसना चाहिए इसमें ग्यासा, स्वरालीका सूजन, सर्दी, छातीकी रागा मिटती है ।

२२३ बहेडकी छालपर थोड़ा घी लगाकर आगपर सकेकर मुँहमें रख चूसनेमें फायदा होता है । बन्धिया कत्या मुँहमें रखकर चूस ।

२२४ पायुकी टुखदाया खांसीमें ठवम महानारायणतलकी ५ स १० बूट डालकर लेना चाहिए । छातीपर अलसीका पुलिस लगाये ।

कण्ठमाला-गलेकी गाँठें

वाचनारगुल अकसीर हैं । जयान्तर रोयामें बमजोरीको लेकर गाँठ होनी हैं । अमरकन्द पाणीमें घिसकर लगावें । अपामाग पषाग जलाकर एरहतेलमें मिलाकर लगावें । गानेके लिए वाचनार गुलकी ४ से ६ गोली ३ बार दवें । वाचनाछालका बवाय करके कुन्ला करें । महामजिष्ठादि पदार्थ अथवा सारिवाचरिष्ट भोजनोपरांत देवें । मात्रा ३ स १ औंस तक उत्तम ही जल्गे ।

७३०

मधुप्रमेह-जयोविटिस

नियमपूर्वक परहज रखना रोगीके लिए अनिवार्य होता है । रतालू आलू, भात चीनी, पके आम न खावें । इसी पुस्तकमें आगे दिये हुए ठण्डे बवाय और कटुवा चूण अत्यन्त उत्तम हैं । जड़मूलसे यह रोग भाग्यमें नष्ट होता है । बेलके पत्ताका रस, कच्ची हल्दी या आम्रा हल्दी, तथा इसका रस भी नितिकारक है । रोगीमें ताकत आनेके लिए गुठ गिलाजीनका प्रयोग करें । ४ से ६ रत्ती तक दिनमें २ से ३ बार लम्बे समय तक खावें । मेद, चर्बी न बढ़न दें । चलनेका अभ्यास रखें । जामुनका गुठली का चूण दो आने भर दहीमें लेनेमें पगाव रुकता है । मौसममें ताजे जामुन लेवें । रक्तविकार हो तो महामजिष्ठादि बवाय देवें । प्रमेह पीडकापर लगानेके लिए जात्यादितल उत्तम है । खानेमें करेला, कटोला, तोरियाँ पड़वे साग, मंथीका सब्ज उपयोग करें । अशक्तिके लिए साथमें बसंत कुमुमाकर बरतें ।

महात्मा प्रयोग

उत्तम हरडका ५ तोला चूण, ढाई तोला साठका चूण, उसीके अनुपातसे गुड मिलाकर चनेके बराबर गाली बनावें। इसे ६ गाली रातका पानामे लें। तमाम रागामें प्रयोग करने योग्य है। वायु-ज्वर मिटाकर श्मशान माफ लाता है। यह उत्तम शास्त्रोक्त प्रयोग है। कठिन रोग भी इसमें मिटते हैं।

सिंहनाद गूगुल

१६ तोला त्रिफला, २ सेर पानामें पकावें। फिर १० तोला बाकी रहनेपर छानकर फिर पकावें। जब गाढ़ा हो जाय तब गुड गूगुल ६ ताला, गुड गन्धक २ तोला और एरण्ड तेल ५ तोला डालकर गाढ़ा पाककर गोली बनावें। २ से ४ गोला गरम पानीके साथ मुबह साथ लेनेसे तमाम प्रकारके वायु, अण्वादि, संधिवात, गोला, झूल मिटाता है।

पथ्यादि क्वाथ

हरड, बहेडा, थाँवला, विरायता, हल्दी, नीमकी छाल, मिलोय ये सात दवाएँ कूटकर क्वाथ कर लेवें। २ तोला क्वाथ ४० ताला पानामें पकाकर १० तोला बाकी रखें, ४ भागकर ११ भाग ३३ घण्टेपर

दनमे मिर र्द मिटता ह । बीग बान नाक गिरना गून मिटता है ।
निरके ऊपरके भागमें पाहान गिर उतम ह । दवामें गुड डालकर लिया
जा सकता ह । जटिल व परान गिरना र्दम अच्छे ठूठ ह । बटा हो
मुप्रमिद्ध याग ह ।

२३६

बालकोके रोग

बालक छह मास तक दूधपर छह मास तक दूध और अन्न
पर और छह मास तक दूध और अन्न पर निभर रहता ह । इस प्रकार तीन
अवस्थाएँ रागम भी होती ह । पाचन शक्ति अनुसार दूधम दुग्ना, एक
गुना या आधा पानी मिलाकर डबानकर देव । वायविटगक १५ से २० ग्राम
या अधिक डालकर पकाकर देव । वायु कृमि मिटते ह । बालकका सान
बज्जमें हर र्द घिसकर देव । दौन बानमें तकलाफ ना ता सिरिमके बीजकी
मात्रा पहमावें । आग गहन घटिया राग र्दवाका प्रयाग लिया है । रनवाके
फोट, गाठ मिटानक लिए गरु लाकर पानी या गुठावजलम घनाकर
लगावें । माता दूध पिलाती हा ता आहार बिहारम माताए विशेष ध्यान
देवें । बालकाक मिट्टी खानमे खाननाले र्दम पक हुए कठे और मधु
मिठा कर देव । चूना और मधु मिठाकर बालकाके दातके मुह (मसूडा)
पर घिसनस दौन जन्दी बाहर आन , बालकाक फाडेफ सापर इसी
पुस्तकमें पीछ बताया हुआ ट्रेसिंग जायल अक्सोर है । बालकाको
मण्टूरभस्म बहुत अनुकूल होता ह । मण्टूर भस्मके साथ आरोग्यवर्धनी
और प्रदान मिठाकर दनमे पट सुधकर दूध पुष्ट बनता ह । मण्टूर चौथाई
तोना प्रवाग्निष्ट चौथाई तोना और आरोग्यवर्धनी चौथाई तोना
मिलाकर उसके १६ या २४ पडिया कर अवस्थाक अनुमार १ १ पुडिया

सुबह शाम मधुसे देनेपर पट सुघरता है। बालकाकी नाभिके पक्केपर
 चकरीकी भोगीकी राख लगावें। अतोसकी कली बालकाके लिए अमृत
 तुल्य है। बायबिडंगके साथ देनेसे कब्ज कृमि दूर करता है। कुटकीके साथ
 देनेसे कब्ज मिटाता है। पीपर और काकडासिंगीके साथ देनेसे कफ
 मिटाता है। इन्द्रियके साथ या काकचके साथ देनेसे आमदोष मिटाता है।
 बालकाकी चमडोके जलते विकाराक लिए करज या कपीला मिलाकर
 लगावें। (खानेमें न आने पावे) मिट्टीका गोला आमपर पकाकर दूध
 गिराकर उसका सेक करनेसे बालकोकी नाभिकी सूजन मिटती है। टकण
 फुलाया हुआ और मधु मिलाकर जोभपर चुपडनेसे जोभके छाले
 मिटते हैं। पेटके अजीण या वायुके लिए सौंफका अक, सोया अक और
 पुदीना अक मिलावें, और गोशा भरकर रखें। ११ चम्मच सुबह शाम
 देनेसे पेटकी वायु अजीण मिटती है। सर्नीमें इस ग्रन्थमें बताया हुए
 'सर्दीकी गोलियाँ' अत्यन्त अकसोर हैं। इससे बालकाका दूध पचकर दस्त
 माफ आता है। सर्दी दस्तके लिए यह अनुभूत उपाय है। बालक
 बिस्तरेपर पेशाब करे तो अग्नितुण्डावटा (बिपति-दुकवटी) ११ गोली
 या २ गोली सुबह शाम ऊपरके अनुसार पानीसे देव। बच्चेका कभी भी
 डरवाना न चाहिए। ऐसा चरक, सुश्रुत आदि ग्रन्थमें कहा है। बच्चेका
 बिस्तरेपर पेशाब करनेका कारण केवल कृमि ही नहीं है बल्कि मनपर डर
 होनेसे, चिडचिडापन स्वभाव होनेसे भी होता है। बालकाकी हिचकी
 आती हो तो पीछे बताया हुआ खूण ३३ रत्ती सुबह शाम मधुमें चटानेसे
 रोग काबूमें आ जाता है।

२३७

ज्वरका उतारना

ततयाके ठकवे ऊपर काला या मुलतानी मिट्टी पानीमें भिगोकर

लगावें। इसमें तुरंत ठण्डक मिलती है। इस पुस्तकमें बिच्छीके जहरके उतारनका प्रयोग दिया है उसमें नमकका पानीका प्रयोग अच्छा है। भोगना नशा चढ़ा हो तो उसको उतारनेके लिए गट्टो छाछ ठीक होती है।

अफीमके जहरमें उलटी कराकर सब जहर निकालना चाहिए, उसके लिए नमकका पानी देना चाहिए राईका पानी देना चाहिए, जहर उतारनेके लिए तत्काल डॉक्टर वैद्यको बुलाना चाहिए।

अफीमके जहरमें आँखकी पुतलीका मकोच बिकस मंद आँखमें अफीमकी बास बगरह लक्षण मिलते हैं। उलटी दस्तमें खून पेटमें दर्द बगैरह सामलके लक्षण है। अगाम आशेष त्रिचाय स्तब्धता इत्यादि जहर कुचलके लक्षण है। इनके सिवाय रसकपूर भाग, घतूरके लक्षण अलग अलग हैं। सोमलकी चिकित्साम रोगीका दूध, घी, खूब देव। पगाव मूत्रमली (कथेसर) द्वारा करावे। अफीम जम जहरमें राईका पानी या छाछमें हींग डालकर दवें और उलटा करावे प्रत्येक जहरकी चिकित्सा पक्क पक्क जानी है। जहर खाया या खिलाया गया हो और परिस्थिति गम्भीर हो तो चिकित्सककी सहायता लेना आवश्यक है।

२३८

आमवात सन्निवात

आजके जमानेका यह प्रचलित रोग है। सचि दुसैं तो उसके लिए गुगुल उत्तम औषध है। केवल शुद्ध गुगुल ४-४ रत्ती प्रात साय लें। योगराजगुगुलका नियमित सेवन करे। २ से ३ गोली दिनमें २ से ३ बार पानासे लें। साथमें महारास्नादि क्वाथ लें, क्वाथ चूरा सवा

तोला, २० तोला पानीमें उबालकर ५ तोला रहें। २ भाग करक १। भाग गुग्गुलु-शाम लें। सचियोंपर मालिग करनेका तेल उपयोग करें। पुराने हठोले दनोंमें बमजोरो हो तो पीसकर पी चीनीके साथ महायोग राज गूगुल २। साठो काढ़ेमें एरण्ड तेल डालकर लें। कुत्र दूर करता है। तेलानी मालिस या सेंब करें। ठण्डो, सर्दीसे बचें। गिलापके काढ़ेमें एरण्ड तेल ले सकते हैं। पुराने हठोले वायुके ददमें कुचला अच्छा लाभ करता है। दस प्रायमें बताया गया सिहनादगूगुल भी अच्छा काम करता है।

२३९

हृदयरोगके लिए

आजकल हृदयरोग बहुत अधिक बढ़ गया है। छातीमें चल्ते हुए दुखना, सड़े होनेपर दुखे। श्वास घटे, पानी पीने या बैठना आराम रहे और पश्चिम करनेपर दद उभड़, इस वातिकराग कष्ट है। मेदस्वी पुरपाकी अधिक होता है। वायुकी गति साधारण रखनी चाहिए। अधिक न खाना चाहिए वायु पदार्थ न खायें। पीछे दिये हुए हृदयगूल का घूण उत्तम है। भोजनके बाद चित्रकादिवटी, लवणभास्कर, हिमशृङ्ग आदि लें, मनकी शांति अत्यंत आवश्यक है। रोगपर पूरा ध्यान रखना चाहिए, मूत्रमें शक्करकी जाँचकरवानी चाहिए, वजन न बढ़ने दें। जिससे दद हो ऐसा काय न करें। यह रोग जब तब हो जाय या कोरोनरी आर्बोसास (तीव्र हार्ट एटैक) आये तो तत्काल चिकीत्सा सलाहसे चिकित्सा करें।

पुराने तौल मापकी जानकारी

तातिमा

६ चाश = १ रस्ता	१६ रस्ता = १ तोला	३ रस्ता = १ कान
६ रस्ती = १ आना भर	८ रस्ती = १ मागा	३२ चाश = १ तांग
४ आना = १ ताला	१२ मागा = १ तोला	३९ ताना = १ पीठ
२॥ तोला = १ ओम	१६ औंस = १ रतन (पीठ)	२ घेन = १ रस्ती
८० ताला = १ मर	१ मानाम = १ घूँ	६० घूँ = १ डाम
८ डाम = १ आन	२ घेन = १ रस्ती	१ घेन = १ मर भर

*

मानसिक आरोग्य

गरोरख रोग निवारणके लिए औषधोपचार करें। गरोरखे उमान हो मनकी आराम्यता भा जल्दरी है। माना एक दूसरस सम्बन्धित हैं प्राणा याम, गोपामन वगैरह क्रियाआ द्वारा सग मन दोनाको स्वस्थ लाभ हाता है। काम क्रोध माह दीर्घा बिता, रोग देव, मनक आरोगको गत रगतसे मनुष्य सग स्वस्थ रहता है। कई गारीरिख रागाक मातर मनका समस्याएँ रती है। उनका निवारण आवश्यक है।

सुबह शाम मधुस देनेपर पट सुघरता है । ब
 वकरीको मोगीको राख लगावें । अतीसकी ब
 तुल्य है । बायबिडगके साथ देनेसे बन्ज कृमि हू
 देनेसे बन्ज मिटाता ह । पीपर और का
 मिटाता ह । इन्द्रयवके साथ या काकचक साथ
 बालकाकी घमडोके जलते विकाराक लिए ह
 लगावें । (खानेम न मान पावे) मिट्टीका र
 गिराकर उसका सेक करनस बालकोकी नाभि
 फुलाया हुआ और मधु मिलाकर जीभप
 मिटते है । पेटके अजीण या बायुके लिए सौं
 पुदीना अक मिलावें, और शोगा भरकर रस
 देनेस पटकी बायु अजीण मिटता ह । स
 'सर्दीकी गोलियों अत्यन्त असोरे है । इस
 साफ आता है । सर्दी दस्तके लिए यह
 बिस्तरपर पशाब कर सो अग्नितुण्डावटो (५
 मा २ गाली सुबह शाम ऊपरक अनुसार पा
 करयाना न चाहिए । ऐसा करक मुश्रुत आ
 बिस्तरपर पशाब करनका कारण देवस कृमि
 हानेमे, बिटबिटापन स्वभाव होनस भा
 जाती हो सो पीछ बताया हुआ कूर्ण ३ ३
 राय क्रायुमें आ जाता ह ।

२३।

अहरका २

तनपाव टकन ऊपर बाण या

शरन्त विसा भी हरी या मूखी वनस्पतिवा बवाय, रस अयया
क निवालकर उगम चाना मिठाकर चासनी कर छात्र, उगका
माम गरवत ह ।

तल हरी वनस्पतिवाका रस, मूखी या दराका बवाय बरव उसम
न, और दवाइयाका कल्क और उसके साथ दूध, छाछ, गामूच वगैरह
ना हा ता डालकर घीभी आवपर एक दा निम पका लेना चाहिए
नब तेल मात्र बच रहे तब उतावर छान ल, इस तल कहत ह । तल
मानेक लिए बतन माटा लेव एक ही दिनम तल तयार न कर इसक
लेए ताप मन्द चाहिए पाक करत समय तल कच्चा न रह । अदर
डाला हुआ बरव जल भी न जाये, मध्यम पाक करत हुए और कल्कवा
मणिपर डालनेपर तट तट आवाज न आव ता पाक बराबर
ममयना चाहिए ।

घृत उगर बतायी हुई विधिस यह भी तयार हाता ह । इसम तलक
पदल घी लना चाहिए ।

अरु हरी या मूखी दवाइयाँ, ताजे फूल वगैरह नलिकाम तम
भाठगुना पानीम २४ घण्टे भिगाकर रखें फिर यत्रका बराबर बन्द करक
मूलेपर रखकर अक् निकाला जाता ह । जिस दवाम आकाग या वायु
रक्व हा तेव द्रव्य हो, उसीका अक बनता ह । जैसे गुलाबफूल, साया,
गाफ, अजनाइन वगैरह । इन दवाइयाका साफ करके भाठ गुना पानीम
भिगाकर फिर उसम-स दस सेर पाना हा ता छट मेर अक निवाल, पूण
रक्व आवेगा । कितनी ही बार देशी काढा या सुन्धान जसी बीजाका भा
क् निकालनेमें आता ह । यह अक् गुणम मृदु और पीनेम स्वादिष्ट हानेस
यव प्रयाग कर सकते ह ।

स्वरस हरी वनस्पति लाकर पीसकर चटनों कर । उसी प्रकार
मूखी वनस्पति कूटकर पानी डालकर चटना बना ल । पीछे उसे दवाकर

रस निनाल लें । उसका नाम स्वरस है । मात्रा सवासे ढाई तोलाकी मानी गयी है ।

लप हरी अथवा सूखी दवाआकी पीसकर उसका चूरा, छाछ, पानी, गुलाबजल, सिरका वगैरहम पीसकर दद वाली जगहपर अथवा गोघ, घण वगैरहपर लप करनेमें आता है । लेप मोटा लगावें, सूखनेके बाद एक दम उखाड़ लें ।

भायना दवाक चूणवा या भस्मका त्वरलमें या दूसरे बरतनमें डाल कर उसमें दवाका रस या क्वाथ डालकर रखडी-जसा कर लें उसे भायना दी हुई कहते हैं ।

पुरानी दवाइयों मधु, बायविडग, पोपर, गुड वगैरह एक बपका पुराना लेना चाहिए । लेकिन शक्तिवद्धक उपायमें मधु नया लवें । कफ घटानेके लिए मधु पुराना लेना चाहिए ।

जहरीली दवाएँ सोमल मनशिल, हरताल, बच्छनाग, गंधक, जहर कुचला, पारद, हिंगुल, रसकपूर, भिलावा कनेर, अक, नील घोथा, टकण जयपाल, रत्ती (घुँघुची) तथा धातु उपधातु सभी शाय करके लेनी चाहिए । वही ऐसी दवाआके आगे गुड शब्द न लिखा हो ता भी शुद्ध करके काममें लें ।

पुराने माप-तौलका नयेमें परिवर्तन

जति अर पुगन बाट अरुप तर तयो मोटरिख प्रणागे प्रवर्तित
इगलित यशने माप तौलका तथा परिवर्तन जानना आवतगत —

१ मासा = १ ग्राम

तयना भर या तीपार्द ताग = २ ग्राम

आषा ताला = ६ ग्राम

१ ताला = १२ ग्राम

५ ताग = ५८ ग्राम

१० ताला = ११७ ग्राम

२ रसल (पीण्ड) ७ ताला = १ रिलागम

१ रत = लगभग ६५० ग्राम

(यह परिवर्तन करार करीष समापयनी है ।)



कै प्रेमियोका ध्यान विभिन्न मादक पदार्थोंकी ओर जाता है। ये शराबके सेवनका सुस्वा देते हैं। ये स्मरण-सेवन बतकर निश्चिन्त हो बैठते हैं, किन्तु परिणाम क्या होता है? क्या इससे उनकी प्यास बुझ जाती है? परिणाम उल्टा ही होता है। इससे प्यास बुझती नहीं, प्रत्युत वृद्धि पाती है। ऐसी अवस्थामें सत्रसे प्रधान वस्तु दूध है। शुद्ध, ताजा गायका दूध प्यास बुझानेके लिए जितना उपयोगी होता है, उतना उपयोगी और कोई पदार्थ नहीं होता। यदि स्त्रीकी इच्छा हा, तो चायका सेवन भी ऐसी अवस्थामें किया जा सकता है। किन्तु उसके सेवनमें एक बात स्मरण रखनी चाहिए, कि वह बहुत हलकी हो। अधिक चायका सेवन भी अनिष्ट होता है।

दूध पिलानेवाली स्त्रीको मूर्च्छा और चक्कर आनेका भी डर रहता है। इस अवस्थामें भी कुछ लोग—वे लोग जो शराबको अमृत समझते हैं—शराबके सेवनका लम्बा चोड़ा उपदेश देते हैं। किन्तु वास्तवमें, ऐसी अवस्थामें, मादक द्रव्य और भी अधिक हानिकारक और रोगवर्धक होते हैं। जिन्हें इन रोगोंसे घबरा हो, उन्हें सत्रसे पहिले मादक द्रव्य का सेवन बन्द करना चाहिए। इनसे रोगमें कमी कदापि नहीं आ सकती। होता यह है, कि जिस समय तक इन पदार्थोंका नशा रहता है, उस समय तक तो स्त्रीको लाभ मालूम होता है, किन्तु जब इनका नशा उतर जाता है, तब उनकी शक्तियाँ पहिलेकी अपेक्षा भी अधिक क्षीण हो जाती हैं। जब स्त्रीको मूर्च्छा आदिकी शिकायत हो, तब जगलभी हरा रानेके लिए देहातोकी ओर जाना, पैदल चलना, अपने मित्रोंसे गपशप, लडाना, आनन्दसे निश्चिन्त रहना आदि लाभकी बातें होती हैं। ऐसी अवस्थामें चायका सेवन भी लाभदायक होता है।

स्त्री का भोजन अच्छा और पोष्टिक होना चाहिए। रोटी
 दाल का सेवन करना उसके लिए अच्छा होता है। जिस
 स्त्री को चक्र आते हों, जो मूर्च्छित हो जाती हो, उसके स्मरण
 रखना चाहिए, कि उसके लिए पोष्टिक पदार्थों के सेवन की
 आवश्यकता है, शराब आदि मादक द्रव्यों की नहीं। जो क्षण
 भर के लिए तो उसकी शक्तियों को घटा देते हैं, किंतु क्षण
 भर के बाद और भी अधिक शक्ति विहीन कर देते हैं। असल
 बात तो यह है, कि चक्र और मूर्च्छा आदि की बीमारी पढ़ा
 ही होती है अधिक मादक द्रव्यों के सेवन के कारण। इसलिए
 ऐसी अवस्थामें मादक द्रव्यों का सेवन करना नितान्त
 हानिकारक और अत्यन्त अनिष्ट होता है। यह एक ऐसे
 यन्त्र की मिश्रण समान होता है जो क्षण भर आपके सामने
 आकर मीठी मीठी बातें सुनाकर आपको उत्साहित करता
 है और सामने से अलग होते ही आप ही की जड़ काटने में
 लग जाता है। हमारी इन बातों की ओर विशेष रूप से
 ध्यान देने की आवश्यकता है, क्योंकि मूर्च्छा और चक्र
 आदिकी बीमारियों में शराब अथवा अन्य मादक द्रव्यों के
 सेवन करने से मृगी रोग तक हो गये हैं। ऐसे अनेक
 उदाहरण हैं जहाँ पर मृगी रोग नेत्रों के लिए हुआ, कि
 जिस समय मूर्च्छा और चक्र आते थे, उस समय उन्हीं
 मादक द्रव्यों का सेवन कराया गया। इसलिए ऐसे
 उपद्रवों से, जिनमें इस प्रकार के पदार्थों के सेवन का शिक्का दी
 जाती है, सचेत रहना चाहिए। मादक द्रव्यों का सेवन
 त्यों-त्यों किया जाता है, त्यों-त्यों उसकी अधिक आवश्यकता
 होती जाती है, त्यों ही त्यों उसने अस्वस्थता समय घटता
 जाता है और त्यों ही त्यों अन्त में अधिक शक्तिहीनता
 आती जाती है।

बालकको दूध पिलाने न बैठ जाय । हम ऊपर लिख आये हैं, कि परिश्रम, व्यायाम आदि करनेके बाद तुरन्त ही अथवा ऐसे असरोंपर जब शरीरसे पसीना निकल रहा हो, बालकको दूध न पिलाना चाहिए । वही बात यहाँ भी समझनी चाहिए । व्यायामके सम्बन्ध में एक बात और भी ध्यान देनेकी है । व्यायाम स्थान, काल और पात्रके विचार से ही करना चाहिए । यदि व्यायाम करनेवाली माता निर्बल और शक्तिहीन हो, तो उसके लिए व्यायाम यही है कि वह धीरे-धीरे टहलती रहे, जो स्थान स्वच्छ और निर्मल नहीं हो वहाँ जायही नहीं, यदि समय अनुकूल न रह गया हो, तो व्यायाम करना कोई लाभकी बात न होगी । यदि ऋतु ग्रीष्म हो और गरमी अधिक पड़ रही हो, तो पेदल चलनेकी अपेक्षा सजारीपर हँसा खाना अधिक अच्छा होता है । यदि सजारीका प्रयत्न करना सम्भव न हो, तो बाहर निकलना ही न चाहिए । चाहिए यह, कि अपने मकानके दरवाजे और सिडकियाँ अच्छी तरह खोलकर अपने मकानके खुले कमरेमें ही इधर उधर टहल ले । सूर्यकी गरमी—धूपसे बचना दूध पिलानेवाली माताके लिये अधिक आवश्यक होता है । किन्तु यह बात अति ग्रीष्मके समयके लिए ही लागू है । उसी समय पेदल चलनेकी अपेक्षा सजारीयाँ पर बैठकर चलना अधिक अच्छा कहा जा सकता है । किन्तु दिनके किसी न किसी समय पेदल चलनेका अभ्यास अवश्य कर लेना चाहिए । बहुत-सी बातोंका विचार कर पेदल चलनेका अभ्यास कर लेना अच्छा और श्रेयस्कर होता है । जहाँतक स्वास्थ्यका सम्बन्ध है पेदल टहलनेके बराबर लाभप्रद और कोई बस्तु ही नहीं । उससे अनेक पीड़ाएँ जिनसे माता दुखी हो रही हो, दूर हो

सकती हैं। यह एक प्रकारकी सुन्दर औषध है, जिसकी बराबरी बड़ी बड़ी वेद्यकी गोलियाँ और रसादि कभी नहीं कर सकते। आवश्यकता फेजल इतनी है, कि उसका विधिबद्ध सेवन किया जाय और इस कार्यमें साधारण बुद्धि और तर्ज्जसे काम लिया जाय।

स्वभाव—स्वभावमें भावातिरेक होना माताके दूधके लिये हानिकारक होता है। दूधके खराब होनेसे बालकपर भी प्रभाव पड़ता है। एकाएक प्रसन्न हो जाना, अथवा एकाएक शोकमग्न हो जाना बालककी आँतोंको त्रिगाड देता है। इसलिये जिस स्त्रीके बालक है, उसको अपना स्वभाव शान्त रखना चाहिये। जिस स्त्रीका स्वभाव शीतल, शान्त और सौम्य होता है वह अपने बालककी सख्त से अच्छी पोषिका होती है। वह स्त्री बड़ी भाग्यवती होती है, जो दूध पिलानेके समय अन्य असुखोंकी अपेक्षा अधिक सौम्य होती है। जब यह अवस्था होती है, जब स्त्री अपने स्वभावको संभाल लेती है और उसमें किसी प्रकारकी अच्छी या बुरी उच्छेजना नहीं आने देती, तब उसे एक विशेष प्रकारके सुख और प्रसन्नताका अनुभव होता है। प्रायः स्त्रियोंके लिये सख्त से अधिक सुखका अवसर यह होता है, जब वे पहिले पहिल माता बनती हैं। माताके लिये ससारमें उतनी प्रिय कोई वस्तु नहीं होती, जितनी कि उसका एकनोता पुत्र। इसलिये माता अपने पुत्रको गोदमें लेकर दूध पिलानेमें एक अलौकिक सुखका अनुभव करती है। यही कारण है कि दूध पिलाते समय वह प्रायः शांत और सौम्य होती है। उसका स्वास्थ्य भी अच्छा होता है, पेट साफ रहता है और किसी प्रकारका दोष भी नहीं होता।



